2,55 € 15. Feb. 2006 Nr. 3

Österreich 2,95 € · Schweiz sfr 5,20
Belgien 3,00 € · Frankreich 3,55 € · Italien 3,65 €
Luxemburg 3,00 € · Portugal Cont. 3,70 € · Spanien 3,70 €
Tschechische Rep. 115 Kc · Kanaren 3,85 €

einfach
preiswert
schnell

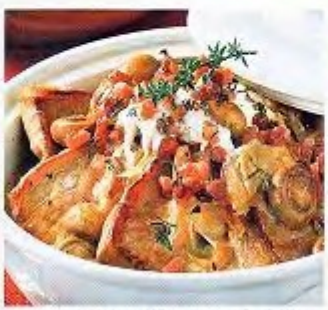
kochen & genießen

www.kochen-und-geniessen.de

Super Party-Salate

8 neue Rezepte für viele Gäste

Kartoffel-Ei-Salat mit Mini-Bulletten S. 32



MIT FRISCHEN CHAMPIGNONS
Schnitzeltopf „Jäger-Art" S. 10

KÖSTLICH AUS DEM OFEN
Geschmortes Chili-Hähnchen S. 18

PRIMA VORZUBEREITEN
Käse-Sahne-Torte mit Baiser S. 59

März 2006

kochen & genießen REZEPT-REGISTER 3/06

Vorspeisen & Snacks

Bunter Bohnensalat 20
Camembert in Pistazienkruste 46
Chicorée-Salat mit Pute & Mango 46
Knuspriges „Brown Bread" 54
Krabben-Rahm-Süppchen 46
Möhren im Schinkenmantel 46

Hauptgerichte

Fleisch

China-Nudeln mit Rindfleisch 35
Geschnetzeltes in Senf-Zwiebel-Rahm 9
Hackbraten „texicana" 48
Kalbsschnitzelchen in Thymian-Sahne 13
Kohlrabi-Ragout mit Schnitzelstreifen 44
Schnitzel in Kartoffelkruste 6
Schnitzel „natur" in Paprikasoße 8
Schnitzeltopf „Jäger-Art" 10
Schweinebraten mit Apfel & Cider 53
Schweinemedaillons mit Buttergemüse 48
Steak mit Curry-Pfirsichsoße 44
Überbackene Schnitzel alla bolognese 11

Geflügel & Wild

Gefüllte Putenschnitzel mit Raclette 7
Geschmortes Chili-Hähnchen 20
Schnitzelröllchen in Sherry-Mandelsoße 12

Fisch & Meeresfliere

Garnelen-Spieße auf Blattspinat 16
Kokos-Fisch-Curry mit Cashewkernen 36
Lachs mit Gurke in Dillsoße 54
Lachskoteletts mit buntem Reis 48

Gemüse

Cannelloni mit Zucchini-Tomaten-Füllung 48
China-Nudeln mit Rindfleisch 35
Feuriges Wok-Gemüse 36
Garnelen-Spieße auf Blattspinat 16
Gebratener Blumenkohl in Eihülle 38
Geschnetzeltes in Senf-Zwiebel-Rahm 9
Gratinierte Pasta in Basilikum-Pilzsahne 22
Kohlrabi-Ragout mit Schnitzelstreifen 44
Kokos-Fisch-Curry mit Cashewkernen 36
Lachs mit Gurke in Dillsoße 54
Lachskoteletts mit buntem Reis 48
Schnitzel „natur" in Paprikasoße 8
Schnitzeltopf „Jäger-Art" 10
Schweinemedaillons mit Buttergemüse 48

Eierspeisen

Gebratener Blumenkohl in Eihülle 38
Verlorenes Ei mit Senfsoße & Püree 44

Desserts & Süßspeisen

Amaretto-Tiramisu 50
Joghurtcreme mit Himbeeren 50
Kokos-Quarkcreme 20
Luftige Sahnecreme 50
Schoko-Nocken zu Apfel-Vanille-Kompott 50

Suppen & Eintöpfe

Gemüsesuppe mit Würstchen 41

Aufläufe & Gratins

Cannelloni mit Zucchini-Tomaten-Füllung 48
Gratinierte Pasta in Basilikum-Pilzsahne 22
Schnitzeltopf „Jäger-Art" 10

Kartoffelgerichte

Schnitzel in Kartoffelkruste 6

Nudel-, Reis- & Mehlgerichte

Cannelloni mit Zucchini-Tomaten-Füllung 48
China-Nudeln mit Rindfleisch 35
Gratinierte Pasta in Basilikum-Pilzsahne 22
Lachskoteletts mit buntem Reis 48
Überbackene Schnitzel alla bolognese 11

Salate

Thai-Salat mit Hack & Zitronengras 15

Schnell & pfiffig

China-Nudeln mit Rindfleisch 35
Gebratener Blumenkohl in Eihülle 38
Gratinierte Pasta in Basilikum-Pilzsahne 22

Für kleine Haushalte

Gemüsesuppe mit Würstchen 41
Gratinierte Pasta in Basilikum-Pilzsahne 22
Kohlrabi-Ragout mit Schnitzelstreifen 44
Schlemmer-Brötchen mit Champignons 44
Steak mit Curry-Pfirsichsoße 44
Verlorenes Ei mit Senfsoße & Püree 44

Kinder-Rezept

Tomatensuppe mit Hackbällchen 24

Internationale Spezialitäten: Irland

Knuspriges „Brown Bread" 54
Lachs mit Gurke in Dillsoße 54
Schweinebraten mit Apfel & Cider 53

Gesunde Küche

Vollwertgerichte/ohne Fleisch

Bunter Bohnensalat 20
Camembert in Pistazienkruste 46
Cannelloni mit Zucchini-Tomaten-Füllung 48
Feuriges Wok-Gemüse 36
Schlemmer-Brötchen mit Champignons 44
Verlorenes Ei mit Senfsoße & Püree 44

Kalorienarm

China-Nudeln mit Rindfleisch 35
Feuriges Wok-Gemüse 36
Gebratener Blumenkohl in Eihülle 38
Kohlrabi-Ragout mit Schnitzelstreifen 44
Kokos-Fisch-Curry mit Cashewkernen 36
Schlemmer-Brötchen mit Champignons 44
Schnitzel „natur" in Paprikasoße 8
Steak mit Curry-Pfirsichsoße 44
Verlorenes Ei mit Senfsoße & Püree 44

Für Diabetiker

Gemüsesuppe mit Würstchen 41
Waffeln mit Kirschquark 41

Super Party-Salate

Bohnen-Mais-Salat mit Hackbällchen 29
Curry-Reissalat mit Grill-Hähnchen 28
Kartoffel-Ei-Salat mit Mini-Buletten 32
Kartoffelsalat mit Lachs & Ei 28
Knoblauch-Shrimps auf Römersalat 32
Roter Linsensalat mit Schafskäse & Bacon 30
Teufelssalat mit Lyoner 30
Tomaten-Nudelsalat mit Ricottacreme 28

Backen

Herzhaft

Knuspriges „Brown Bread" 54

Süß

Apfel-Whisky-Kranz mit Krokant 61
Käse-Sahne-Torte mit Baiser 59
Kirschtorte mit Nuss-Sahne 60
Kleine Sacher-Schnitten 63
Mandel-Schichttorte mit Buttercreme 62
Mascarpone-Sekt-Charlotte 58
Nutella-Krapfen mit Schuss 65
Waffeln mit Kirschquark 41

... außerdem in diesem Heft

- Der schnelle Weg durchs Heft 4–5
- Frisch am Markt: Zitronengras 14–16
- Sie fragen – wir antworten 25
- Kreuzworträtsel und Gewinner 34
- Rund um den Wok 39
- Kulinarische Reise: Irland 52–55
- Warenkunde: Kaffee 56–57
- Impressum, Foto- und Bezugsquellen-Nachweis 40

kochen & genießen (USPS No. 0005-106) is published monthly. The subscription price for the USA is $ 40 per annum. K.O.P.: German Language Publications, Inc., 153 South Dean Street, Englewood NJ 07631. Periodicals postage is paid at Englewood NJ 07631 and at additional mailing offices. Postmaster: send address changes to: **kochen & genießen**, German Language Publications, Inc., 153 South Dean Street, Englewood NJ 07631.

Alles unter einem Hut

Champignons

Die beliebten Zuchtpilze sind preiswert, gesund und das ganze Jahr über zu haben. Neben den weißen Champignons gibt's braune mit einem kräftigeren Geschmack. Achten Sie auf geschlossene Köpfe ohne Druckstellen. Rezepte S. 10, 16, 22, 44.

Grüner Spargel

frisch aus den USA

Er schmeckt herzhafter als sein weißer Verwandter, muss nicht geschält werden und ist bereits in 8–10 Minuten gar. Wichtig: Die Stangen sollten fest sein, geschlossene Köpfe und frische Schnittflächen haben.

Bananen

machen glücklich

... weil sie das Gute-Laune-Hormon Serotonin enthalten. Jetzt gibt's Bio-Bananen mit Trans-Fair-Siegel. Das steht für faire Abnahmepreise und bessere Arbeitsbedingungen in den Erzeugerländern. Tipp: Bananen nicht im Kühlschrank lagern, sonst werden sie schwarz.

INFOS

Unsere Anschrift:

Heinrich Bauer CARAT KG
Redaktion kochen & genießen
Briefffach 2408, 20077 Hamburg
Oder: Rufen Sie uns einfach an!
Unsere Telefon-Nr. 040 3019-5170
Fax 040 3019-5175
E-Mail: info@kochen-und-geniessen.de
Internet: http://www.kochen-und-geniessen.de

Heft-Nachbestellungen:
Tel. 040 85369-140 · Fax 040 85369-141

Bestell- und Aboservice:
Tel. 0180 5 313939 – 12 ct./Min.
(Mo. – Fr. von 8 bis 20 Uhr)

Jahres-Rezeptregister 2005:
Kostenlos bei uns zu bestellen. Bitte Rückporto in Briefmarken (1,45 €) beifügen

DER SCHNELLE WEG DURCHS GANZE HEFT

Vorspeisen & Snacks

Ob Suppe, Salat oder pikanter Snack: All diese Leckereien schmecken als Vorspeise im Menü, aber auch mal solo als Imbiss, z. B. für liebe Gäste

Thai-Salat mit Hack & Zitronengras S.15

ohne Fleisch
Bunter Bohnensalat S.19

Krabben-Rahm-Süppchen S.45

Hauptgerichte – mal mit, mal ohne Fleisch

Raffiniert oder preiswert, kalorienarm oder schnell: Unsere Gerichte bieten für jeden Geschmack das Richtige. Und auch für Gäste finden Sie Anregungen

Schnitzel in Kartoffelkruste S.6

Gefüllte Putenschnitzel mit Raclette S.7

Schnitzel „natur" in Paprikasoße S.8

Kalbsschnitzelchen in Thymian-Sahne S.13

Garnelen-Spieße auf Blattspinat S.16

Geschmortes Chili-Hähnchen S.18

Gratinierte Pasta in Basilikum-Pilzsahne S.22

Gebratener Blumenkohl in Eihülle S.38

für Diabetiker
Gemüsesuppe mit Würstchen S.41

ohne Fleisch
Verlorenes Ei mit Senfsoße & Püree S.43

Steak mit Curry-Pfirsichsoße S.43

ohne Fleisch
Zucchini-Tomaten-Cannelloni S.47

Lachskoteletts m. buntem Reis S.47

Schweinebraten mit Apfel S.53

Lachs mit Gurke in Dillsoße S.54

Die schönsten Desserts

Als Krönung eines Menüs immer willkommen: Süßspeisen in den schönsten Variationen. Da kann keiner widerstehen!

Kuchen & Torten für die Kaffeetafel

Mit Früchten und zarten Cremes – diese Kuchen sind ein Genuss. Und mit unseren Rezepten ganz leicht nachzubacken

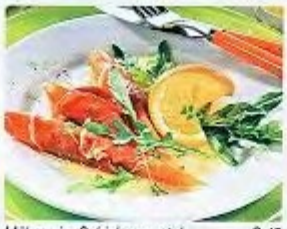
für Diabetiker
Waffeln mit Kirschquark S.41

Mascarpone-Sekt-Charlotte S.58

Käse-Sahne-Torte mit Baiser S.59

Kirschtorte mit Nuss-Sahne S.60

ohne Fleisch
Camembert in Pistazienkruste S.45


Möhren im Schinkenmantel S.45

Chicorée-Salat mit Pute & Mango S.45

Knuspriges „Brown Bread" S.54

Geschnetzeltes in Senf-Zwiebel-Rahm S.9

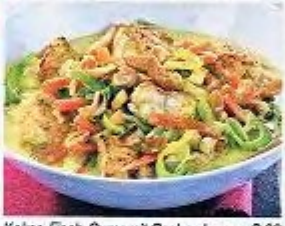
Schnitzeltopf „Jäger-Art" S.10

Überbackene Schnitzel alla bolognese S.11

Schnitzelröllchen in Sherry-Mandelsoße S.12

Tomatensuppe mit Hackbällchen S.24

China-Nudeln mit Rindfleisch S.35


Kokos-Fisch-Curry mit Cashewkernen S.36

ohne Fleisch
Feuriges Wok-Gemüse S.37

ohne Fleisch
Schlemmer-Brötchen m. Champignons S.43

Kohlrabi-Ragout mit Schnitzelstreifen S.43

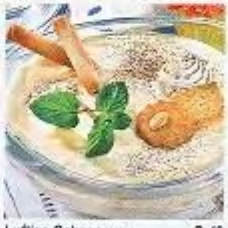
Hackbraten „texicana" S.47

Schweinemedaillons mit Buttergemüse S.47

Kokos-Quarkcreme S.19

Schoko-Nocken zu Kompott S.49

Joghurtcreme mit Himbeeren S.49


Luftige Sahnecreme S.49

Amaretto-Tiramisu S.49

Apfel-Whisky-Kranz mit Krokant S.61

Mandel-Schichttorte mit Buttercreme S.62

Kleine Sacher-Schnitten S.63

Nutella-Krapfen mit Schuss S.64

Schnitzel in Kartoffelkruste

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g fest koch. Kartoffeln
- 100 g mittelalter Gouda
- 4–5 EL Paniermehl
- Salz, Pfeffer
- 4 dünne Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
- 2 Eier, 3–4 EL Mehl
- 3–4 EL Öl
- 1 Spitzkohl (ca. 750 g)
- 1 Tomate, 1 Zwiebel
- 1 EL Butter/Margarine
- ½ TL Gemüsebrühe
- evtl. Oregano zum Garnieren

1 Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Raspel gut ausdrücken. Käse ebenfalls raspeln. Beides mit Paniermehl, Salz und Pfeffer locker mischen. Fleisch evtl. abspülen, trockentupfen und flach klopfen.

2 Eier verquirlen. Schnitzel erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Kartoffelmasse wenden. Panade gut andrücken. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel darin bei schwacher bis mittlerer Hitze pro Seite 6–8 Minuten braten.

3 Kohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Spitzkohl in breite Streifen schneiden. Tomate waschen, vierteln und entkernen. Zwiebel schälen. Beides fein würfeln.

4 Zwiebel im heißen Fett andünsten. Kohl kurz mitdünsten. Ca. 100 ml Wasser und Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt 5–7 Minuten dünsten. Tomate kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten, garnieren. Dazu: Kartoffelpüree od. Salzkartoffeln.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 550 kcal
53 g E · 22 g F · 30 g KH

Heiß geliebt und so vielseitig

Schnitze köstlich wie nie!

Gefüllt, gerollt, gratiniert, geschnetzelt, paniert – oder einfach pur in die Pfanne Schnitzel schmecken immer super. Suchen Sie sich Ihre Favoriten aus!

„gehauen":

Gefüllte Putenschnitzel mit Raclette

Zutaten für 4 Personen:

- 2 mittelgroße Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Zucchini
- 4 EL Öl, Salz, Pfeffer
- 4 dünne Putenschnitzel (à ca. 125 g)
- 4 Scheiben (à ca. 20 g) Raclette-Käse
- 1 Ei, 2–3 EL Mehl
- 6–7 EL Paniermehl
- Holzspießchen

1 Möhren und Zwiebel schälen. Möhren und Zucchini waschen. Alles fein würfeln und in 1 EL heißem Öl ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Schnitzel abspülen, trockentupfen und sehr flach klopfen. Je 1 Schnitzelhälfte mit 1 EL Gemüse und 1 Scheibe Käse belegen. Andere Hälfte darüber klappen und feststecken.

3 Ei, Salz und Pfeffer verquirlen. Schnitzel erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Panade gut andrücken.

4 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel darin bei mittlerer Hitze pro Seite 5–7 Minuten goldbraun braten. Übrige Gemüsewürfel kurz mitbraten. Alles anrichten. Dazu schmecken Röstkartoffeln oder Pommes und Salat.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 480 kcal
49 g E · 21 g F · 20 g KH

Schnitzel panieren – so einfach geht's

Schnitzel, die paniert werden, müssen schön dünn sein. Deshalb: vorher flach klopfen. Am besten unter Folie, so wird die zarte Fleischfaser geschont.

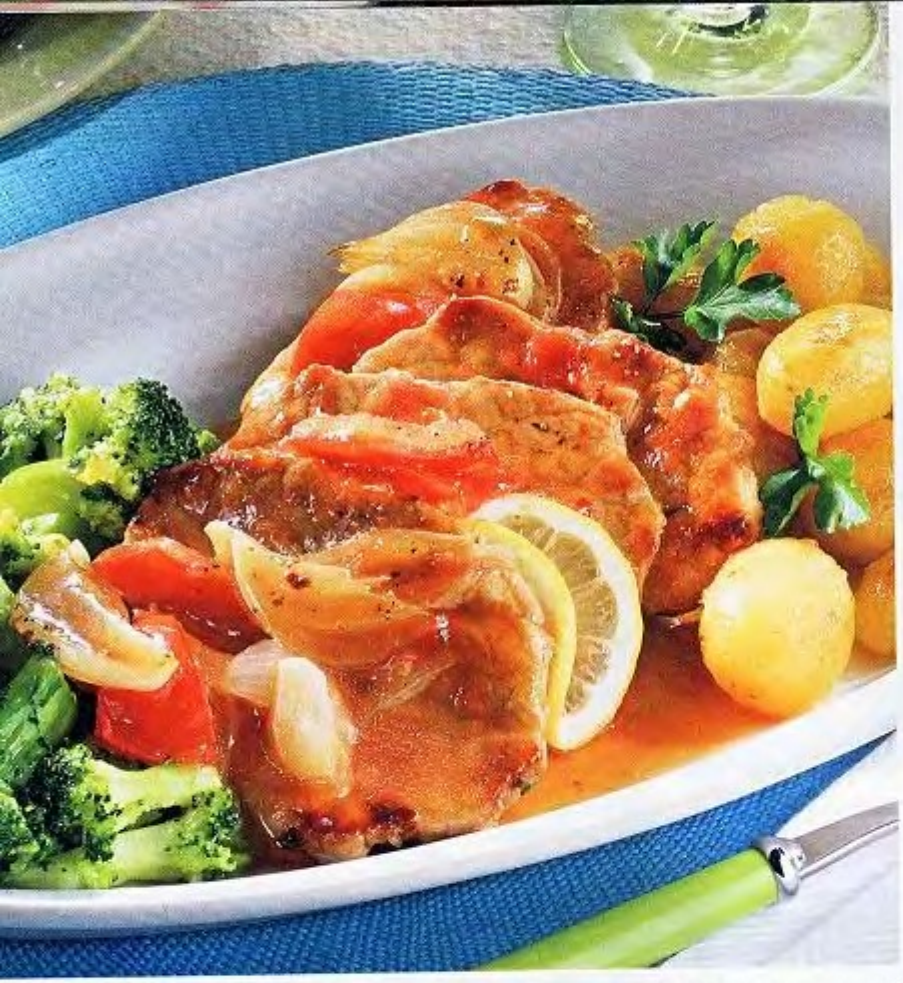
Außen knusprig – innen saftig: Schnitzel nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden. Gut andrücken. Danach rasch braten, sonst weicht die Panade auf.

Raffinierte Alternativen zu Paniermehl: gehackte Erdnüsse, Mandelblättchen, zerbröseltes Laugengebäck vom Vortag, Sesam oder Cornflakes.

Teller: Sown of Denmark; Schale: Design House Stockholm; Villeroy & Boch

Schnitzel – köstlich wie nie!

mit



Schnitzel „natur" in Paprikasoße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg kleine Kartoffeln
- 2–3 Zwiebeln
- 1 Glas (370 ml) gerösteter Paprika
- 4 Schweineschnitzel (à ca. 125 g)
- 3–4 EL Mehl
- 2–3 EL Öl
- 2 EL Butter/Margarine
- evtl. 1–2 EL Zucker
- Salz, Pfeffer
- einige Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Gemüsebrühe
- evtl. unbeh. Zitrone und Petersilie zum Garnieren

1 Kartoffeln waschen und ca. 15 Minuten kochen. Anschließend abschrecken und die Schale abziehen.

So bleiben Schnitzel schön zart und saftig: in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen

2 Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Paprika abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

3 Schnitzel evtl. abspülen, trockentupfen und etwas flacher klopfen. In Mehl wenden, abklopfen. Schnitzel im heißen Öl pro Seite 4–6 Minuten braten.

4 1 EL Fett in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden 8–10 Minuten braten. Zucker darüber streuen und schmelzen. Würzen.

5 Schnitzel mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, warm stellen. 1 EL Fett im Bratfett erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Paprika kurz mitbraten. ¼ l Wasser und Brühe zufügen. Aufkochen und bei starker Hitze ca. 3 Minuten einkochen lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten und garnieren.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 400 kcal
30 g E · 12 g F · 40 g KH

Gut zu wissen

Ob Geschnetzeltes oder Schnitzel – für kurzgebratenes Fleisch ohne Panade gilt: erst nach dem Braten salzen. Denn Salz entzieht dem Fleisch Saft und macht es zäh.

Echt lecker viel Soße

Geschnetzeltes in Senf-Zwiebel-Rahm

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg mehlig koch. Kartoffeln
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 4 Schweineschnitzel (à 150 g)
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 1 gehäufter EL (20 g) Mehl
- 3–4 EL Öl
- ½ TL Kräuter der Provence
- 150 g Schlagsahne, ⅛ l Milch
- 1 EL Butter/Margarine
- 2–3 EL Dijon-Senf
- 3–4 Stiele Petersilie

1 Kartoffeln schälen, waschen und grob schneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

2 Fleisch evtl. abspülen, trockentupfen und in Streifen

Für Geschnetzeltes: das zarte Schnitzelfleisch stets quer zur Faser aufschneiden

schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und mit Mehl bestäuben.

3 1–2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun braten. ¼ Zwiebeln herausnehmen. Fleisch und Kräuter der Provence zu den übrigen Zwiebeln geben. ⅜ l Wasser und Sahne einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

4 Milch und Fett erhitzen. Kartoffeln abgießen, zerstampfen. Milch unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

5 Senf in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Rest Zwiebelringe darüber verteilen. Petersilie waschen, hacken, darüber streuen. Dazu: Broccoli.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 560 kcal
38 g E · 27 g F · 38 g KH

Photo: Bookhorst, Fotostudio Wedgewood, Schuler CASAgami

Schnitzeltopf „Jäger-Art"

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g kleine Champignons
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 75–100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 4 Schweineschnitzel (à 150 g)
- 2–3 EL Öl, Salz, Pfeffer
- Fett für die Form
- 1–2 TL klare Brühe
- 1 TL getrockneter Thymian
- 250 g Schmand
- 1 gestr. TL Speisestärke
- evtl. Thymian zum Garnieren

1 Pilze putzen, waschen. Zwiebeln schälen, in feine Spalten schneiden. Speck fein würfeln.

2 Schnitzel evtl. abspülen, trockentupfen und halbieren.

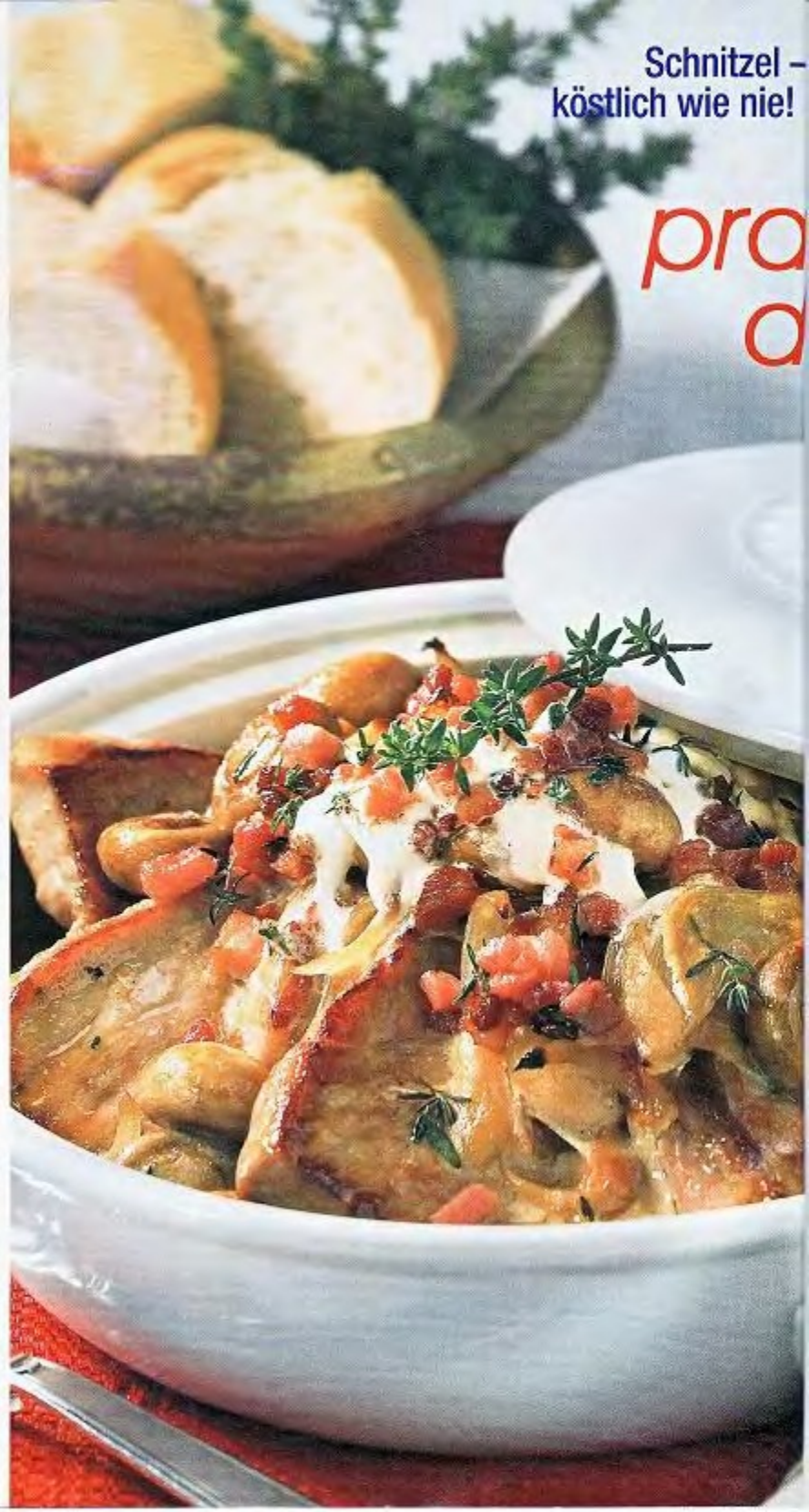
Damit das Fleisch gut bräunt und beim Braten nicht spritzt: vorher mit Küchenpapier trockentupfen

Im heißen Öl in einer großen Pfanne portionsweise pro Seite 1–2 Minuten kräftig anbraten. Würzen und in eine gefettete ofenfeste Form legen.

3 Speck im heißen Bratfett knusprig braten. 1 EL herausnehmen. Zwiebeln und Pilze in die Pfanne geben und goldbraun braten. Mit Pfeffer und evtl. Salz würzen. ⅜ l Wasser, Brühe und Thymian einrühren. Aufkochen und 1–2 Minuten köcheln. 200 g Schmand und Stärke glatt rühren. In die Soße rühren und nochmals kurz aufkochen. Abschmecken und über die Schnitzel gießen.

4 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) 10–12 Minuten gratinieren. Rest Schmand darauf geben, mit übrigem Speck bestreuen und garnieren.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 540 kcal
41 g E · 37 g F · 6 g KH



Einfach ktisch aus em Ofen

Überbackene Schnitzel alla bolognese

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- 100 g Schlagsahne
- 1–2 TL getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
- Fett für die Form
- 250 g gemischtes Hack
- 50–75 g Gouda
- 2 Lauchzwiebeln
- evtl. Oregano zum Garnieren

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Möhre schälen und waschen. Alles fein würfeln. Mit Tomaten samt Saft und Sahne in einer Schüssel verrühren, die Tomaten dabei zerkleinern. Mit Oregano, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker kräftig würzen.

2 Schnitzel evtl. kurz abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine große gefettete Auflaufform legen. Hack mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Schnitzel verteilen und leicht andrücken. Tomatensoße darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 1¾–2 Stunden schmoren.

3 Käse reiben und 15–20 Minuten vor Ende der Bratzeit über die Schnitzel streuen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alles anrichten, mit Lauchzwiebeln bestreuen und garnieren. Dazu schmecken Bandnudeln.
Getränk: leichter Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 2¼ Std.
Portion ca. 510 kcal
54 g E · 26 g F · 12 g KH

Herrlich saftig geschmurgelt

Die Schnitzel können ruhig lange im Ofen garen. So werden sie schön mürbe. Achten Sie darauf, dass das Fleisch gut mit Soße bedeckt ist. Evtl. noch etwas Brühe zugießen. Damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird, ggf. nach ca. 1 Stunde abdecken.

Textilien: Pillivuyt; Teller: ASA

Schnitzelröllchen in Sherry-Mandelsoße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- Pfeffer, Salz
- 8 dünne Scheiben Serranoschinken (ca. 80 g)
- 2–3 EL Öl
- 75 g Mandelkerne (ohne Haut)
- 1 Glas (400 ml) Geflügelfond
- 6–8 EL trockener Sherry
- 100 g Schlagsahne
- ca. 3 EL heller Soßenbinder
- evtl. Petersilie zum Garnieren
- Holzspießchen

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Filets waschen, trockentupfen und mit einem scharfen Messer 1 x waagerecht durchschneiden. Evtl. etwas flacher klopfen und mit Pfeffer würzen. Schinkenscheiben der Länge nach einmal umklappen. Je 1 Scheibe Schinken auf jedes Hähnchenschnitzel legen, aufrollen und feststecken.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Röllchen darin rundherum goldbraun anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Mandeln kurz mitbraten. Würzen. Mit Fond und Sherry ablöschen. Alles aufkochen und zugedeckt 5–10 Minuten schmoren.

3 Röllchen warm stellen. Sahne in den Schmorfond gießen. Aufkochen und mit Soßenbinder binden. Sherrysoße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten und garnieren. Dazu schmeckt Reis.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 470 kcal
41 g E · 27 g F · 9 g KH

Kleine Schnitzel-Kunde

Schweineschnitzel werden aus der Keule (Ober-, Unterschale, Nuss) geschnitten. Ein preiswerter Genuss für jeden Tag.

Kalbsschnitzel (z. B. für das klassische Wiener Schnitzel) stammen ebenfalls aus der Keule. Sie sind sehr zart, aber auch sehr teuer!

Puten- und Hähnchenschnitzel schneidet man aus dem mageren Brustfleisch.

Einkaufs-Tipp: Suchen Sie sich einen guten Fleischer aus. Abgepackte Schnitzel sollten trocken sein und auf keinen Fall „im eigenen Saft" liegen. Denn die werden beim Braten garantiert zäh.

Ganz raffiniert
it Huhn & Kalb

Kalbsschnitzelchen in Thymian-Sahne

Zutaten für 4 Personen:

- ½ Töpfchen frischer oder 1 TL getrockneter Thymian
- 3 Stiele Petersilie (z. B. glatte)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 4 Kalbsschnitzel (à ca.125 g)
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- 4–5 EL + 1 EL Mehl
- 8–10 EL Paniermehl
- 1 EL Butter/Margarine
- 200 g Schlagsahne
- 1–2 TL Gemüsebrühe
- 2–3 EL Öl
- einige Spritzer Zitronensaft
- evtl. rosa Beeren (pfefferähnl. Gewürz), unbeh. Zitrone und Kräuter zum Garnieren

1 Kräuter waschen und abzupfen bzw. hacken. Zwiebel schälen, fein würfeln. Schnitzel evtl. kurz abspülen, trockentupfen. Halbieren und etwas flacher klopfen. Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Schnitzel erst in 4–5 EL Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Gut andrücken.

2 Zwiebel und Thymian im heißen Fett andünsten. Mit 1 EL Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. 200 ml Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Petersilie zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nehmen Sie zum Braten eine große Pfanne, in der die Schnitzel gut nebeneinander passen

3 Inzwischen Schnitzel im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne pro Seite 2–3 Minuten braten. Mit Zitrone beträufeln. Alles anrichten, garnieren. Dazu: Salzkartoffeln od. Weißbrot.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 500 kcal
33 g E · 29 g F · 23 g KH

Teller: Arzberg

Feiner Duft, exotisches Aroma

Zitronengras

Die würzigen Stängel zählen zu den Basics der Asia-Küche – aus gutem Grund: Mit zartem Zitronen-Geschmack verfeinern sie alle Gerichte

Das Tropengras wird bis zu 2 m hoch

Angebot & Einkauf

Gibt's in Asialäden, teilsweise auch auf Wochenmärkten, in gut sortierten Gemüseläden oder Supermärkten. Wer nicht fündig wird, kann die Stangen im Internet bestellen (z. B. unter www.gourmondo.de) oder Convenience-Produkte verwenden (s. S. 15).

Lagern & Einfrieren

Im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 1 Woche haltbar. Lässt sich gut einfrieren.

Das steckt drin

Enthält ätherische Öle, vor allem Citral, das für Duft und Geschmack verantwortlich ist. Es wirkt erfrischend, appetitanregend und hilft gegen Verdauungsbeschwerden.

Verwendung

Universal-Gewürz der asiatischen Küche: für Fleisch-, Geflügel- und Fischgerichte, Suppen, Soßen und Marinaden. Bei uns auch in vielen Kräutertee-Mischungen zu finden.

Zitronengras ist eine schilfartige Staude mit langen, spitzen Blättern, die in dichten Büscheln wächst. In den Handel gelangt nur der 15–18 cm lange untere Teil der Pflanze.

STECKBRIEF

- **Andere Bezeichnungen**
  Citronella, Lemongras, Sereh
- **Botanik**
  Ist nicht mit der Zitrone verwandt, sondern gehört zur Familie der Süßgrasgewächse
- **Herkunftsländer**
  Süd- und Südostasien, Australien
- **Saison**
  ganzjährig
- **Geschmack**
  pikante, leicht zitronenartige Säure, schmeckt angenehm frisch

So gehen Sie mit Zitronengras richtig um

Äußere Blätter entfernen. Trockene Enden abschneiden, die Stangen längs halbieren

Damit sich das Aroma beim Garen voll entfaltet, Stangen z. B. mit einem Fleischklopfer zerdrücken

Zitronengras wird zwar mitgekocht, aber nicht mitgegessen, denn es bleibt faserig

Ausnahme: Der untere innere Teil ist zart und kann deshalb fein gehackt gegessen werden

Oder das Innere im Mörser zerreiben und mit Gewürzen zu einer Würzpaste verarbeiten

Statt auf Holzspieße Garnelen oder Fischfilet bzw. Fleisch auf Zitronengras stecken

Thai-Salat mit Hack & Zitronengras

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stange Zitronengras
- ½ TL Gemüsebrühe
- 2–3 EL Weißwein-Essig
- Chilipulver, Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 400 g gemischtes Hack
- 2 EL Öl, Salz, Pfeffer
- ½ frische Ananas (ca. 500 g)
- 1 kleiner Kopfsalat
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL geröstete Erdnüsse

1 Zitronengras putzen. Das weiche Innere beiseite legen, Rest in Stücke schneiden und mit ⅓ l Wasser und Brühe ca. 5 Minuten köcheln. Mit Essig, 1 Msp. Chilipulver und 1 Prise Zucker würzen.

2 Knoblauch schälen. Mit Rest Zitronengras fein hacken. Chili und Zwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden.

3 Hack im heißen Öl krümelig braten. Knoblauch, Chili und Zitronengras kurz mitbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln zugeben. Marinade durchsieben, zugießen. Alles mischen und abkühlen lassen.

4 Ananas putzen, schälen und klein schneiden. Salat putzen, waschen, abtropfen und in Stücke zupfen. Petersilie waschen, fein schneiden. Nüsse hacken. Alles mit dem Hack mischen.

Getränk: Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 430 kcal
24 g E · 30 g F · 13 g KH

Keine frischen Stangen bekommen?

Diese Produkte finden Sie im Supermarkt:
Gefriergetrocknetes Zitronengras immer mitgaren. 100-ml-Glas ca. 2,50 €; Goutess.
Toll zum Abschmecken: Die feine Zitronengras-Paste können Sie auch ganz zum Schluss ans Essen geben. 110-g-Glas ca. 2 €; Bamboo Garden Thai.
Schön würzstark: Gemahlenes Zitronengras. 35-g-Dose ca. 3 €; Fuchs.

Teller: Rosenthal

Würzig aufgespießt mit Zitronengras

Garnelen-Spieße auf Blattspinat

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Stangen Zitronengras
- 24 rohe Garnelen (ca. 500 g; ohne Kopf, mit Schale)
- ½ Bund Petersilie, 5 EL Öl
- ca. 6 EL Thai-Chili-Sauce (z. B. Wan Kwai; süß-scharfe Chili-Soße)
- Pfeffer, 1 Knoblauchzehe
- 750 g Blattspinat
- 250 g Champignons
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ca. 3 EL Sojasoße
- 2–3 EL Sesam, Salz

1 Zitronengras putzen, längs halbieren. Garnelen, bis auf die Schwanzflossen, schälen und den Darm entfernen. Waschen, trockentupfen und je 3 auf ½ Stange Zitronengras spießen.

2 Petersilie waschen und fein hacken. Mit 2 EL Öl, 2 EL Chili-Sauce und Pfeffer mischen. Knoblauch schälen, dazupressen. Die Garnelen damit bestreichen und ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Spinat und Pilze putzen, waschen, abtropfen. Pilze halbieren. Zwiebel schälen, würfeln. Mit Pilzen in 1 EL heißem Öl anbraten. Spinat zugeben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Mit Sojasoße und Pfeffer würzen.

4 Sesam ohne Fett rösten. Spieße unter Wenden in 2 EL heißem Öl 4–5 Minuten braten, salzen. Mit Spinat anrichten, mit Sesam bestreuen. Rest Chili-Sauce extra reichen. Dazu schmeckt Reis.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 320 kcal
29 g E · 18 g F · 8 g KH

Süßes Vergnügen

Das kleine Verwöhn-Programm für zwischendurch: feine Vollmilch-Schokolade gefüllt mit zart schmelzender Zitronengras-Vanille-Creme – einfach köstlich! 125-g-Tafel ca. 2,30 €; von Lindt

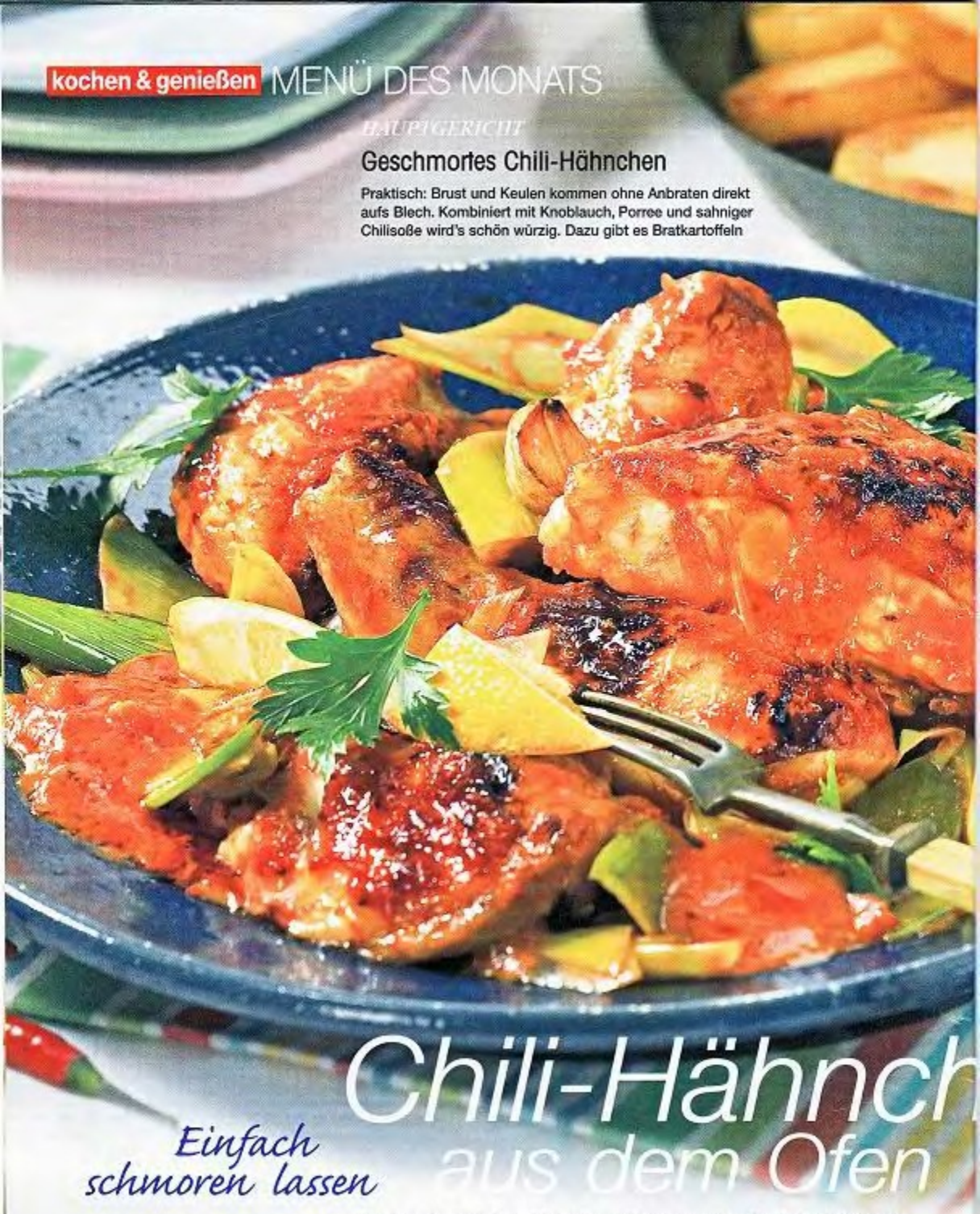
Gerichte: ASA

Im nächsten Heft: Radieschen

HAUPTGERICHT

Geschmortes Chili-Hähnchen

Praktisch: Brust und Keulen kommen ohne Anbraten direkt aufs Blech. Kombiniert mit Knoblauch, Porree und sahniger Chilisoße wird's schön würzig. Dazu gibt es Bratkartoffeln



Chili-Hähnch aus dem Ofen

Einfach schmoren lassen

Eine super Idee für alle, die es unkompliziert lieben. Während das Geflügel gart, haben Sie Zeit für Vorspeise und Dessert. Von solchen Menüs wünscht man sich mehr...

VORSPEISE

Bunter Bohnensalat

Ganz schön üppig – trotzdem leicht! Möhren, Tomaten und Staudensellerie sind die knackfrischen Partner für die weißen Bohnen aus der Dose. Weißer Balsamico macht alles fein an

DESSERT

Kokos-Quarkcreme

Geht blitzschnell: Unter den Quark werden Crème fraîche, Kokos, Vanille und Zitrone gerührt. Ein wenig Kokoslikör kann, muss aber nicht sein. Die Schokoglasur kommt direkt aus der Packung

Farbenfroh in den Frühling

Ruck, zuck eingedeckt in den Lieblingsfarben Ihrer Wahl: auf einen Teller übereinander eine quadratisch und eine zur Tüte gefaltete Serviette legen. Als originelle Schmuckringe fungieren hier einmal bunte Textil- oder Perlengummis.

Getränke-Tipp zum Hähnchen

Bier-Mix-Getränke sind voll im Trend. Denn sie erfrischen nicht nur zwischendurch, sondern passen auch zu würzigen Gerichten wie unserem Chili-Hähnchen. Mal probieren: ein spritziges Pils mit Limettengeschmack – nicht zu herb, nicht zu süß: „Cab Lemon & Beer" sollten Sie gut gekühlt trinken! Gibt's z. B. als Six-Pack für ca. 3 €; von Krombacher

Alle Rezepte auf den nächsten Seiten

Menü des Mon

Rezepte zu den Seiten 18/19

Das brauchen Sie fürs ganze Menü

Geflügel

4 Hähnchenkeulen (ca. 800 g)
1 Hähnchenbrust (mit Knochen; ca. 350 g)

Gemüse & Obst

1 mittelgroße Möhre
125 g Staudensellerie
3 mittelgroße Tomaten
1 kleinen grünen Salat (z. B. Römersalatherz)
2–3 Stangen (ca. 600 g) Porree
1 kg fest koch. Kartoffeln
3–4 Knoblauchzehen
ca. ½ Bund Petersilie
evtl. Minze und unbehandelte Zitrone zum Verzieren
1 EL Zitronensaft

Was Sie sonst noch brauchen

1 Dose (425 ml) große weiße Bohnenkerne
1 Dose (850 ml) Tomaten
2 EL weißen Balsamico-Essig
1 Flasche (180 ml) Chili-Sauce
evtl. Kapernäpfel (Glas) zum Garnieren
150 g Schlagsahne
500 g Quark (20 % Fett)
100 g Crème fraîche
Kuchenglasur (z. B. feinherb v. Lindt) und Schoko-Sticks z. Verzieren
2 EL Kokosraspel
evtl. 3 EL Kokoslikör

Das sollten Sie zu Hause haben

Olivenöl, Öl
Salz, Pfeffer, Chilipulver
getrockneten Thymian
Zwiebeln, Hühnerbrühe (Instant), Zucker
Bourbon-Vanillezucker

Getränke nicht vergessen

Siehe unser Getränke-Tipp auf Seite 19

VORSPEISE

Bunter Bohnensalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Dose (425 ml) große weiße Bohnenkerne
- 1 mittelgroße Möhre
- 125 g Staudensellerie oder s. Tipps
- 1 TL + 2–3 EL Olivenöl
- 3 mittelgroße Tomaten
- 1 kleiner grüner Salat (z. B. Römersalatherz)
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 Zwiebel
- 3–4 Stiele Petersilie
- evtl. 4 Kapernäpfel

1 Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Gemüse schälen bzw. putzen, waschen und in Scheiben schneiden. In 1 TL heißem Öl 2–3 Minuten andünsten. Abkühlen lassen.

2 Tomaten waschen und klein schneiden. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

3 Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und 2–3 EL Öl verschlagen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und hacken. Unter die Marinade rühren. Mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Mit Kapernäpfeln garnieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Marinierzeit ca. 15 Min.
Portion ca. 170 kcal
5 g E · 11 g F · 13 g KH

HAUPTGERICHT

Geschmortes Chili-Hähnchen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenkeulen (ca. 800 g)
- 1 Hähnchenbrust (mit Knochen; ca. 350 g)
- 2–3 Stangen (ca. 600 g) Porree
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3–4 Knoblauchzehen
- 1 TL + 3–4 EL Öl
- Salz
- 1–1½ TL getrockn. Thymian
- 1 Flasche (180 ml) Chili-Sauce
- 150 g Schlagsahne
- ½ TL Hühnerbrühe
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- Chilipulver, Pfeffer
- 1 kg fest koch. Kartoffeln
- evtl. Petersilie und unbeh. Zitrone zum Garnieren

1 Geflügelteile waschen und trockentupfen. Keulen halbieren und Brust vierteln.

Mit einem großen scharfen Messer kann man Hähnchenteile am besten portionieren

Porree ist oft sandig. Deshalb längs einschneiden, Blätter beim Waschen auseinander drücken

2 Porree putzen, waschen, längs halbieren und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel grob würfeln und Knoblauch halbieren.

3 Zwiebel und Knoblauch in 1 TL heißem Öl andünsten. Porree zufügen, kurz anbraten. Mit Salz und Thymian würzen. ⅓ l Wasser, Chili-Sauce, Sahne und Brühe einrühren. Tomaten samt Saft zugießen, grob zerkleinern und aufkochen. Dann alles zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

4 Hähnchenteile mit Salz und Chilipulver einreiben. In die Fettpfanne legen und die Soße darüber geben. Alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 C/Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde schmoren.

5 Kartoffeln schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne in 3–4 EL heißem Öl ca. 20 Minuten goldbraun braten, dabei ab und zu wenden. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Das Chili-Hähnchen anrichten. Mit Petersilie und Zitrone garnieren. Die Bratkartoffeln dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Portion ca. 800 kcal
51 g E · 42 g F · 50 g KH

Noch ein paar Küchen-Tipps

Staudensellerie im Salat ist nicht jedermanns Sache. Er lässt sich problemlos durch 1–2 Lauchzwiebeln ersetzen.

Wenn Sie lieber die zarten Bundmöhren essen: aufs Andünsten verzichten, nur grob raspeln.

Chili-Sauce und -pulver sorgen für „Feuer" beim Hähnchen. Statt Chilipulver nur Cayennepfeffer im Vorrat? Egal, auch er ist aus Chilis.

Damit die Kartoffelscheiben beim Braten nicht spritzen, vorher mit Küchenpapier abtupfen.

ats

DESSERT

Kokos-Quarkcreme

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Kokosraspel
- 500 g Quark (20 % Fett)
- 100 g Crème fraîche
- evtl. 3 EL Kokoslikör
- 1 EL Zitronensaft
- 2–3 EL Zucker
- 2–3 TL Bourbon-Vanillezucker
- Kuchenglasur (z. B. feinherb v. Lindt), Minze und Schoko-Sticks zum Verzieren

Goldbraun angeröstet entfalten die Kokosraspel ihr Aroma besonders gut

1 Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Quark, Crème fraîche, Likör, Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker mit dem Schneebesen cremig rühren. Kokosraspel unterheben.

2 Die Creme in vier Dessertgläser füllen. Glasurflasche ca. 10 Minuten in heißes Wasser legen. Glasur spiralförmig auf die Creme spritzen. Mit Minze und Schoko-Sticks verzieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Portion ca. 280 kcal
17 g E · 17 g F · 12 g KH

ZEITPLAN

2 Stunden vorher

- Geflügel vorbereiten, Gemüse putzen und schneiden (s. Hauptgericht 1. u. 2.)

1 ½ Stunden vorher

- Chilisoße kochen (s. Hauptgericht 3.)
- Dessert: Creme bis aufs Anrichten zubereiten. Kalt stellen

1 Stunde vorher

- Hähnchen schmoren (s. Hauptgericht 4.)
- Vorspeise: Gemüse und Salatmarinade vorbereiten

40 Minuten vorher

- Kartoffeln schälen, schneiden und braten (s. Hauptgericht 5.)

25 Minuten vorher

- Vorspeise: Salat mischen
- Dessert: Creme nochmals durchrühren, anrichten und verzieren

Kurz vorher

- Vorspeise: Salat anrichten und garnieren

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Schnell verzieren

Vorteil von fertiger Kuchenglasur (Flasche oder Beutel): Man kann auch nur wenig zum Verzieren entnehmen. Dann wieder verschließen, später erneut schmelzen.

Wer es noch einfacher möchte, streut Schokoraspel über die Creme.

Bringen Frühling ans Dessert: Minze- oder Melissenblättchen. Im Töpfchen halten sie sich gut frisch.

Rezepte für jeden Tag – gelingen garantiert!

Kühl-schrank voll, Kopf leer?

Jetzt aber schnell ins Internet!

Ihr Menü auf einen Klick:

Rezeptsuche
Koch-Club
Wochenendmenü
Warenkunde
Gewürzboard
Online-Shop
Specials
Buchtipps

www.kochundgeniessen.de

Fertig in 30 Minuten

Gratinierte Pasta

in Basilikum-Pilzsahne

Die Zeit ist knapp, der Hunger groß – einfach Pasta aus dem Kühlregal mit Soße und zweierlei Käse überbacken. Lecker!

Zutaten für 2–3 Personen:

- Salz, Pfeffer
- 250 g Champignons
- 400 g frische gefüllte Pasta (z. B. Cappelletti od. Ravioli; Kühlregal)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Öl, 2 TL Mehl
- 100 g Schlagsahne
- 1 TL getrockn. Basilikum
- 125 g Mozzarella
- 2 EL geriebener Parmesan
- evtl. Basilikum z. Garnieren

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 540 kcal
24 g E · 27 g F · 46 g KH

1 Ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Ofen vorheizen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4). Pilze putzen, waschen und halbieren. Pasta im kochenden Wasser ca. 2 Minuten garen.

2 Zwiebel schälen, würfeln. Zwiebel und Pilze im heißen Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. ¼ l Wasser und Sahne einrühren.

3 Die Soße mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Aufkochen und kurz köcheln. Pasta mit der Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und direkt in eine Auflaufform füllen.

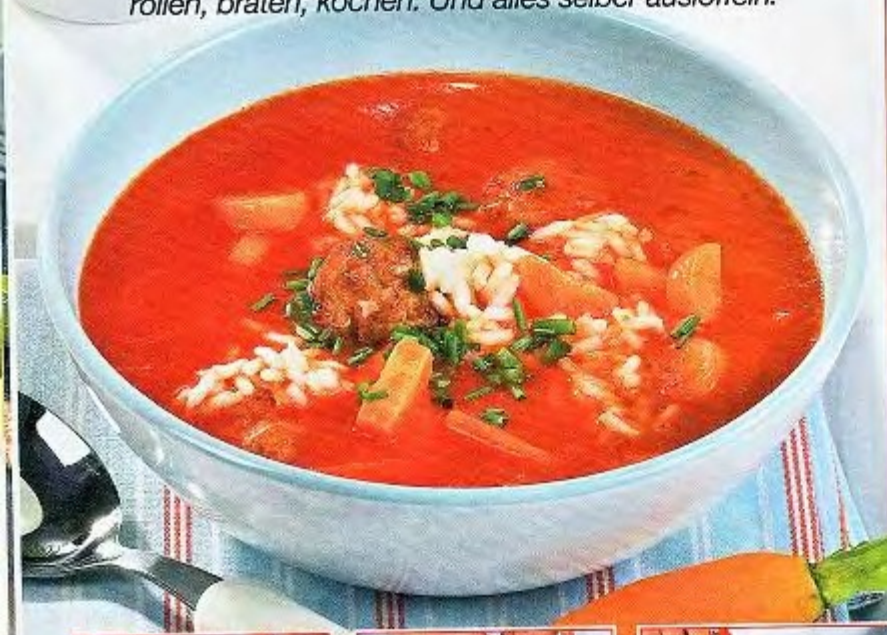
4 Die Soße darauf verteilen. Mozzarella würfeln, mit dem Parmesan darüber streuen. Im heißen Ofen 8–10 Minuten überbacken. Mit Basilikum garnieren.

Tobias Rüxleben

Macht stark, schmeckt stark!

Tomatensuppe mit Hackbällchen

So bringt Kochen Spaß. Denn hier könnt ihr rollen, braten, kochen. Und alles selber auslöffeln!



Diese Zutaten braucht ihr für 4 Personen:

- Salz
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Kochbeutel (ca. 125 g) Langkornreis
- 250 g gemischtes Hack
- 1 Ei
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Paniermehl
- Pfeffer
- Edelsüß-Paprika
- 2 EL Öl
- 2 Packungen (à 500 g) passierte Tomaten
- 1–2 TL Gemüsebrühe
- ½ Bund Schnittlauch
- Zucker

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 460 kcal
21 g E · 20 g F · 46 g KH

1 Kocht 1 l Wasser und ½ TL Salz auf. Schält die Möhren und die Zwiebel. Schneidet die Zwiebel in feine Würfel. Wascht die Möhren, halbiert sie längs und schneidet sie in Scheiben. Legt den Kochbeutel ins kochende Wasser und gart den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 15–18 Minuten.

2 Gebt Hack, Ei, Tomatenmark, Paniermehl, etwas Salz, Pfeffer und Paprika in eine Schüssel, verknetet alles. Damit's nicht so klebt: Feuchtet eure Hände mit kaltem Wasser an, formt Bällchen aus dem Hack. Erhitzt Öl in einem Topf, bratet die Hackbällchen darin unter Wenden ca. 5 Minuten.

3 Gebt Zwiebel und Möhren zu den Hackbällchen, bratet alles ca. 3 Minuten weiter. Rührt 1½ Tassen Wasser, passierte Tomaten und Brühe hinein. Lasst alles aufkochen und dann zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln. Wascht Schnittlauch, schüttelt ihn trocken und schneidet die Halme mit einer Schere in Röllchen.

4 Angelt den Kochbeutel mit einem Kochlöffel-Stiel aus dem Wasser. Lasst den Reis abtropfen und dann etwas abkühlen. Schmeckt die Suppe mit Salz, Pfeffer und ½ TL Zucker ab. Reißt den Kochbeutel auf. Richtet die Suppe mit Reis an und bestreut sie mit Schnittlauch.

Im nächsten Heft: Häschen-Amerikaner

Der hat den Dreh raus!

Ich ärgere mich immer darüber, dass die Deckel von Konservendosen beim Öffnen „hineinfallen" und ich mich an den Kanten schneide. Gibt's da was Besseres?

Sonja N., Schenefeld

kochen & genießen:

Das kennen wir nur zu gut. Deshalb gefällt uns z. B. der Dosenöffner von Tupperware gut. Er schneidet den Deckel unter der Schweißnaht ab und rändelt dabei die scharfe Kante um. Dadurch kann der Deckel nicht mehr in die Dose rutschen. Und wenn Reste bleiben: einfach den Deckel auf die Dose legen und damit verschließen.

Gute Alternative zu H-Milch

Mein Sohn hat neulich Milch gekauft, die „länger frisch" ist. Was bedeutet das?

Annika L., Maubronn

kochen & genießen:

Länger frische Milch (auch maxifrisch genannt) wird stärker erhitzt als frische, aber schwächer als haltbare Milch. Deshalb ist sie mit ca. 3 Wochen rund doppelt so lange haltbar wie „normale" Frischmilch und schmeckt längst nicht so „karamellig" wie H-Milch. Praktisch, wenn man eher selten einkauft. Gut zu wissen: Nach dem Öffnen sollte man jede Milch – egal ob frisch, länger frisch oder haltbar – kalt lagern und in 2–3 Tagen aufbrauchen.

Abspülen oder trockentupfen?

Muss man eigentlich jedes Fleisch waschen?

Philip O., Altötting

kochen & genießen:

Geflügel und aufgetautes Fleisch sollten Sie unbedingt waschen, d. h. kurz unter kaltem Wasser abspülen. Das gilt sowohl für ganzes Geflügel als auch für Teilstücke wie Keulen und Filets. Bei Fleischstücken mit Knochen wie Schulterbraten, Kasseler oder Kotelett werden mit dem Wasser Knochensplitter, bei Innereien Blut entfernt. Ansonsten reicht es völlig, Fleisch nur mit Küchenpapier trockenzutupfen. Das betrifft vor allem kleinere schiere Fleischstücke wie Filetsteaks, Rouladen, Schnitzel und Gulasch.

Ein italienischer Snack

In meinem letzten Urlaub in Rimini habe ich eine Art Tortillafladen mit Schinken und Käse gegessen. Der war sehr lecker, aber ist das wirklich italienisch?

Carola K., Hagen

kochen & genießen:

Typischer hätte es kaum sein können. Denn genau wie Parmaschinken und Parmesan gehört auch die Piadina untrennbar zur Emilia Romagna. Die Fladen aus Mehl, Schmalz, Wasser und Salz isst man dort statt Brot, gerne mit Parmaschinken, cremigem Stracchino-Käse, Rucola und Tomaten belegt. Übrigens: Piadina-Fladen gibt's jetzt auch für daheim von Kattus. 4 Stück kosten ca. 2,90 €.

Ein Fisch namens Pangasius

In unserer Kantine habe ich schon öfter gebratenes Pangasiusfilet gegessen. Jetzt möchten wir ihn mal zu Hause zubereiten. Was ist das für ein Fisch und wo krieg ich ihn?

Walter U., Wuppertal

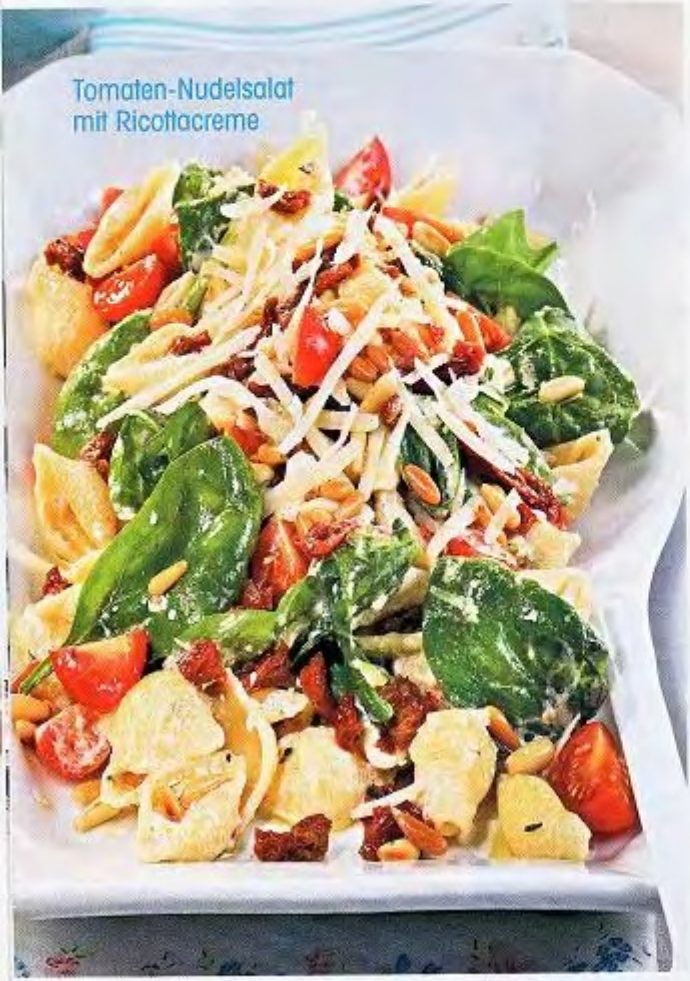
kochen & genießen:

Pangasius ist eine Wels-Art, die vor allem in Vietnam gezüchtet wird. Die Filets gibt es tiefgefroren im gut sortierten Supermarkt – neuerdings sogar in Bio-Qualität (z. B. von Deutsche See) auch in Bio- und Naturkostläden. Da ist garantiert, dass die Fische in Teichen mit Frischwasser-Zufuhr und ohne Antibiotika aufwachsen.

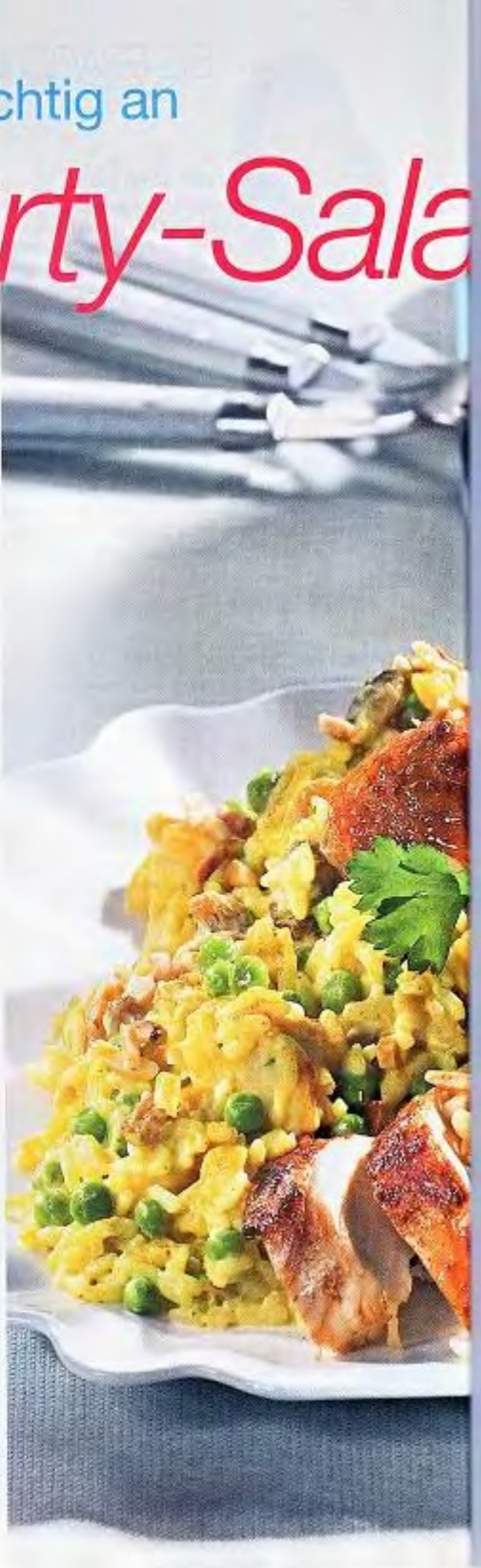
Die machen richtig an

Super Party-Sala

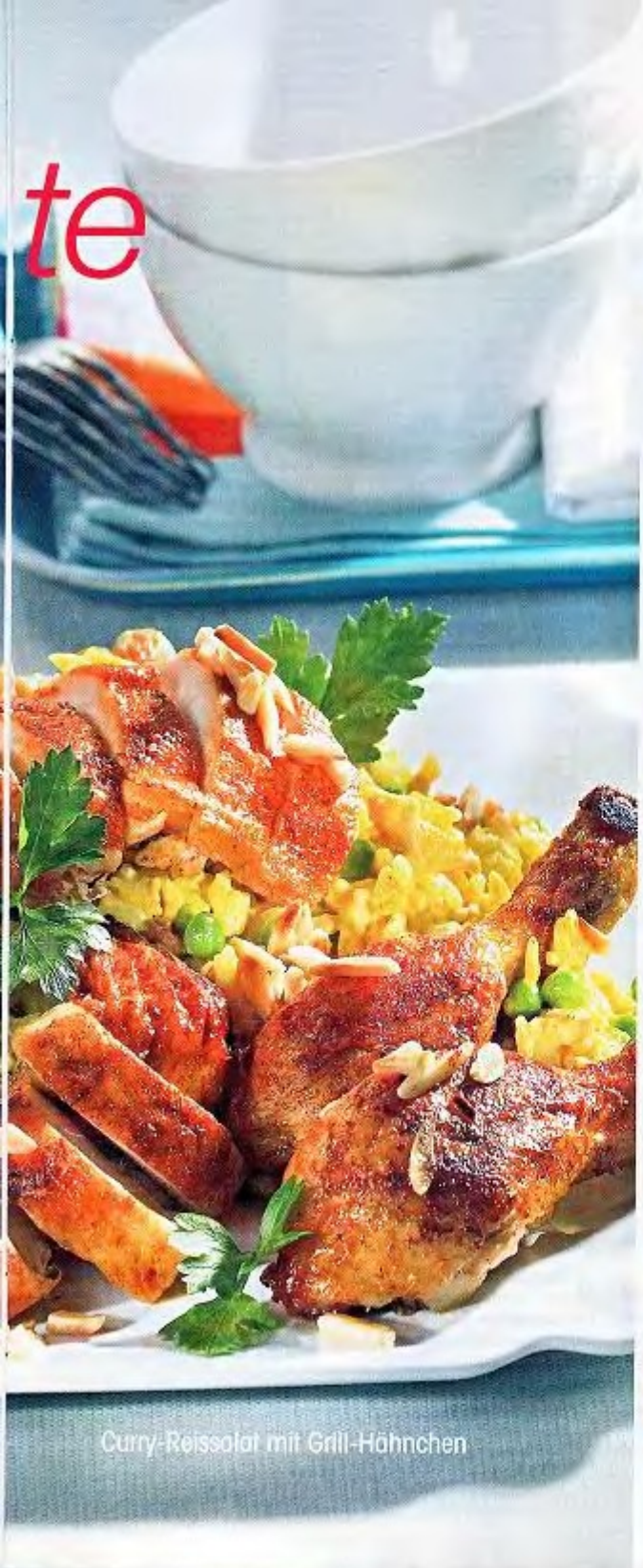
Dafür werden Ihre Gäste Sie lieben: 8 raffinierte Salate mit Huhn, Lachs, Buletten & Co. Und das Beste: Alle lassen sich prima vorbereiten!



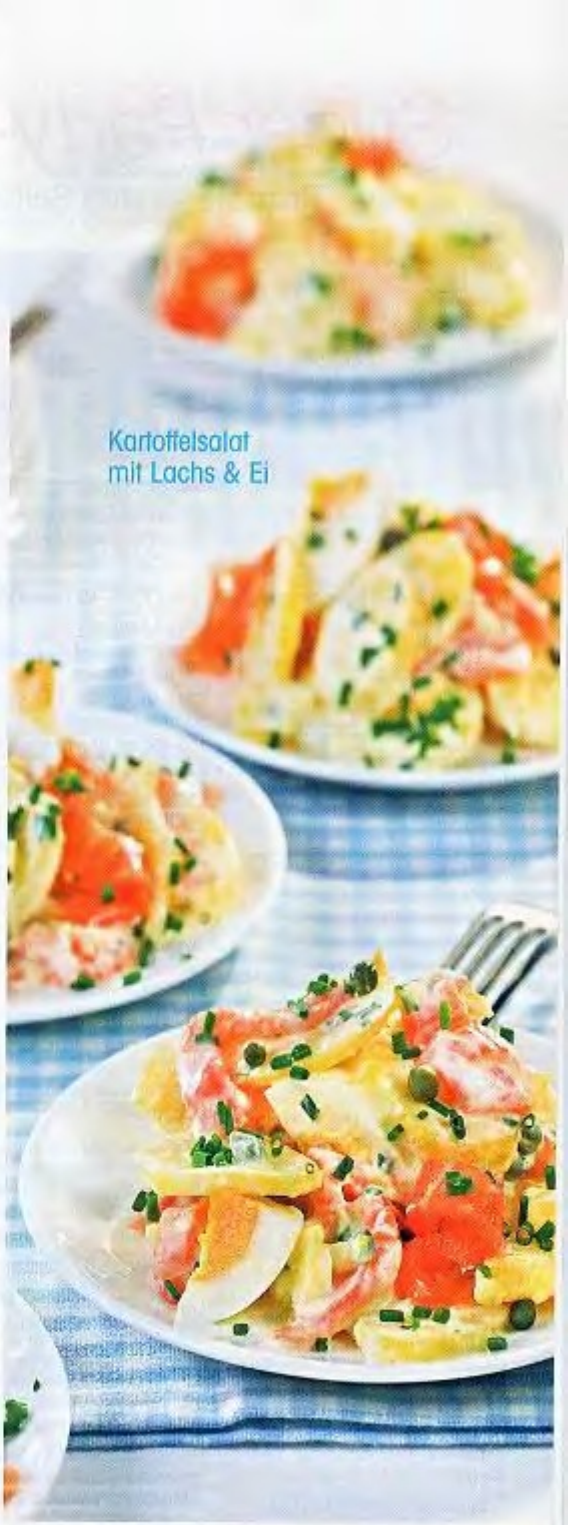
Tomaten-Nudelsalat mit Ricottacreme



te



Curry-Reissalat mit Grill-Hähnchen



Kartoffelsalat
mit Lachs & Ei

Diese und weitere Rezepte auf
den nächsten Seiten ➤

Super Party-Salate

Rezepte zu den Seiten 26/27

Tomaten-Nudelsalat mit Ricottacreme

Zutaten für 6–8 Personen:

- 500 g kleine Muschelnudeln
- Salz, Pfeffer
- 200 g Blattspinat
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Glas (250 g) getrocknete Tomaten in Öl
- 2–3 EL Pinienkerne
- 50 g Parmesan im Stück
- 5–6 EL weißer Balsamico-Essig
- 2–3 TL italienische Kräuter
- 200 g Ricotta (ital. Frischkäse) oder Schmand

1 Nudeln in kochendem Salzwasser 10–12 Minuten garen.

2 Spinat putzen, gut waschen, abtropfen lassen und kleiner zupfen. Kirschtomaten waschen, vierteln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen. Tomaten fein würfeln. Kerne rösten, herausnehmen. Parmesan grob raspeln.

3 Essig, Salz, Pfeffer und Kräuter verrühren. Ca. 8 EL Tomatenöl darunter schlagen. Ricotta unterrühren.

4 Nudeln abtropfen lassen. Marinade und Spinat unter die heißen Nudeln mischen, sodass der Käse schmilzt. Alle Tomaten und Kerne unterheben, abschmecken. Dann anrichten und mit Parmesan bestreuen. Schmeckt lauwarm oder kalt. **Getränk:** kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 450 kcal
14 g E · 22 g F · 47 g KH

Curry-Reissalat mit Grill-Hähnchen

Zutaten für 8–10 Personen:

- 500 g Langkornreis
- Salz, Pfeffer, 3–4 EL Rosinen
- 150 g TK-Erbsen
- 250 g Dickmilch, 2 EL Curry
- 250 g Salatcreme
- 150–200 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, 100 g Mandelstifte
- 2 große Grill-Hähnchen (Grilltheke oder Imbiss)
- evtl. Petersilie zum Garnieren

1 Reis in gut 1 l kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten köcheln. Rosinen waschen, mit den gefrorenen Erbsen nach 15 Minuten zugeben. Dann alles abkühlen lassen.

2 Dickmilch, Salatcreme, Brühe und ca. 1½ EL Curry verrühren. Zwiebel schälen, fein würfeln und unterrühren. Soße abschmecken.

3 Mandeln rösten, herausnehmen. Vom Hähnchen Keulen abtrennen und halbieren. Brustfleisch lösen und in Scheiben schneiden. Fleischreste ablösen, fein schneiden. Mit Soße und ⅔ der Mandeln unter den Reis mischen. Mind. 2 Stunden ziehen lassen.

4 Salat abschmecken. Brust und Keulen auf dem Reis anrichten. Mit übrigen Mandeln und Petersilie garnieren. **Getränk:** kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Marinierzeit mind. 2 Std.
Portion ca. 610 kcal
34 g E · 27 g F · 54 g KH

Kartoffelsalat mit Lachs & Ei

Zutaten für 8–10 Personen:

- 2 kg fest koch. Kartoffeln
- 6–8 Eier
- 5 EL Weißwein-Essig
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 große Zwiebel, Salz, Pfeffer
- 300 g Vollmilch-Joghurt
- 150 g Crème fraîche
- 3–4 EL Meerrettich (Glas)
- evtl. 1–2 EL Kapern (Glas)
- 300–400 g Räucherlachs in Scheiben
- 1 Bund Schnittlauch

1 Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Eier hart kochen. Beides abschrecken, schälen. Abkühlen lassen.

2 Kartoffeln in Scheiben schneiden. ¼ l Wasser, Essig und Brühe aufkochen. Zwiebel schälen, hacken und zufügen. 1–2 Minuten köcheln. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Heiß über die Kartoffeln gießen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.

3 Joghurt, Crème fraîche, Meerrettich und etwas Salz verrühren. Mit den Kapern unter die Kartoffeln heben. Mind. 2 Stunden ziehen lassen.

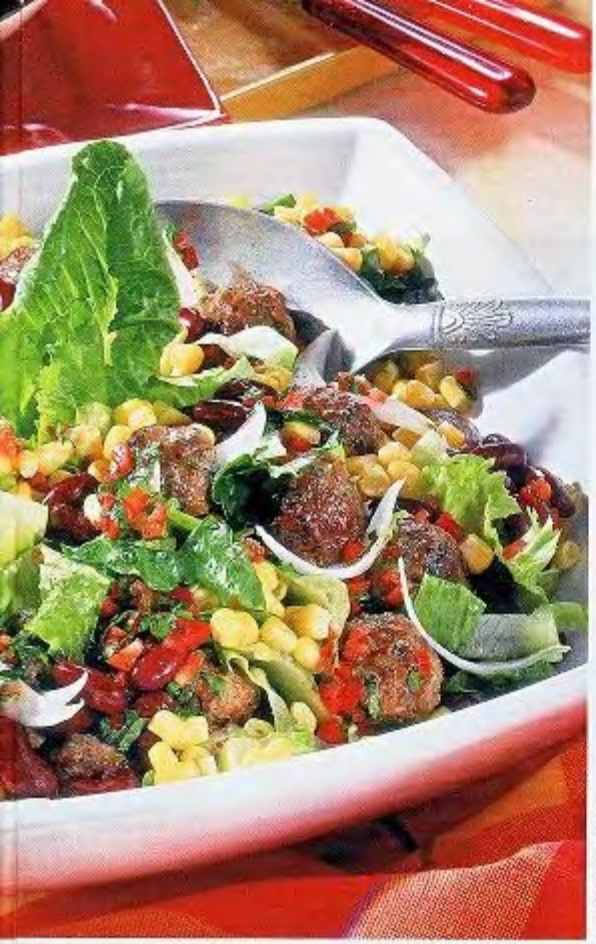
4 Eier und Lachs klein schneiden. Schnittlauch waschen, fein schneiden. Alles unter den Salat heben. Abschmecken. **Getränk:** kühler Weißwein oder Bier.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Marinierzeit mind. 2¼ Std.
Portion ca. 330 kcal
16 g E · 14 g F · 33 g KH

Bohnen-Mais-Salat mit Hackbällchen

Zutaten für 4–6 Personen:

- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 2–3 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 500 g gemischtes Hack
- 1 Ei, 1 EL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer
- Edelsüß- oder Rosenpaprika
- 6–7 EL Öl
- 4–5 EL Weißwein-Essig
- 1 Dose (425 ml) Maiskörner
- 2 Dosen (à 425 ml) Kidney-Bohnen
- ½ Römer- oder Eisbergsalat
- 1 große rote Paprikaschote



Teller (Kartoffelsalat): ASA

1 Brötchen kalt einweichen. Zwiebeln schälen, eine fein würfeln. Petersilie waschen und hacken.

2 Brötchen ausdrücken. Mit Hack, Zwiebelwürfeln, Ei, Tomatenmark, Thymian, Hälfte Petersilie, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verkneten. Zu Bällchen formen und in 2 EL heißem Öl portionsweise knusprig braten. Auskühlen lassen.

3 Essig, Salz, Pfeffer und 4–5 EL Öl verschlagen. Mais und Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Salat putzen, waschen und, bis auf einige Blätter, in Streifen schneiden. Übrige Zwiebel in dünne Spalten schneiden. Paprika putzen, waschen und würfeln. Alles mit Rest Petersilie und Bällchen mischen. Mit Salatblättern anrichten.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Auskühlzeit ca. 1 Std.
Portion ca. 500 kcal
29 g E · 29 g F · 28 g KH

Svetlana

Gut vorzubereiten

Salate mit Kartoffeln, Nudeln, Reis und Hülsenfrüchten schmecken am besten, wenn sie einen Tag durchziehen können. Kräuter, Salatstreifen, Lachs und Ei später zufügen. Salate mit zarten Zutaten, wie Blattsalat, frühestens ca. 2 Stunden vorm Servieren mischen.

Das toppt jeden Salat

Hier ein paar neue Ideen, wie Sie Salaten eine Extra-Note verleihen

Zweierlei Croûtons

Schwarzbrot würfeln und mit Speckwürfeln in heißer Butter knusprig rösten. Toast würfeln und mit Knoblauchscheiben in Butter rösten. Passt zu: grünem Salat, Rucola, Linsen- und Bohnensalat.

Blätterteig-Kissen mit Sesam & Mohn

Aufgetauten TK-Blätterteig mit Sesam oder Mohn bestreuen, andrücken. In Rauten schneiden. Bei 225 °C 8–10 Minuten backen. Passt zu: Römersalat, feinem Cocktail aus Schinken, Geflügel und Garnelen.

Würzige Kerne & Nüsse

Sonnenblumenkerne oder Erdnüsse in wenig heißem Öl rösten und z. B. mit Mexiko-Würzer oder mit Curry bestreuen. Passt zu: Kopfsalat, Reis-, Nudel-, Eier- und Gemüse-Salat.

Pizza-Chips

Fertig gekaufte Brot-Chips mit geriebenem Parmesan und getrockneten ital. Kräutern bestreuen. Bei 225 °C 3–5 Minuten überbacken. Passt zu: Eichblattsalat, Gemüsesalat, Tomaten.

Schon fix und fertig

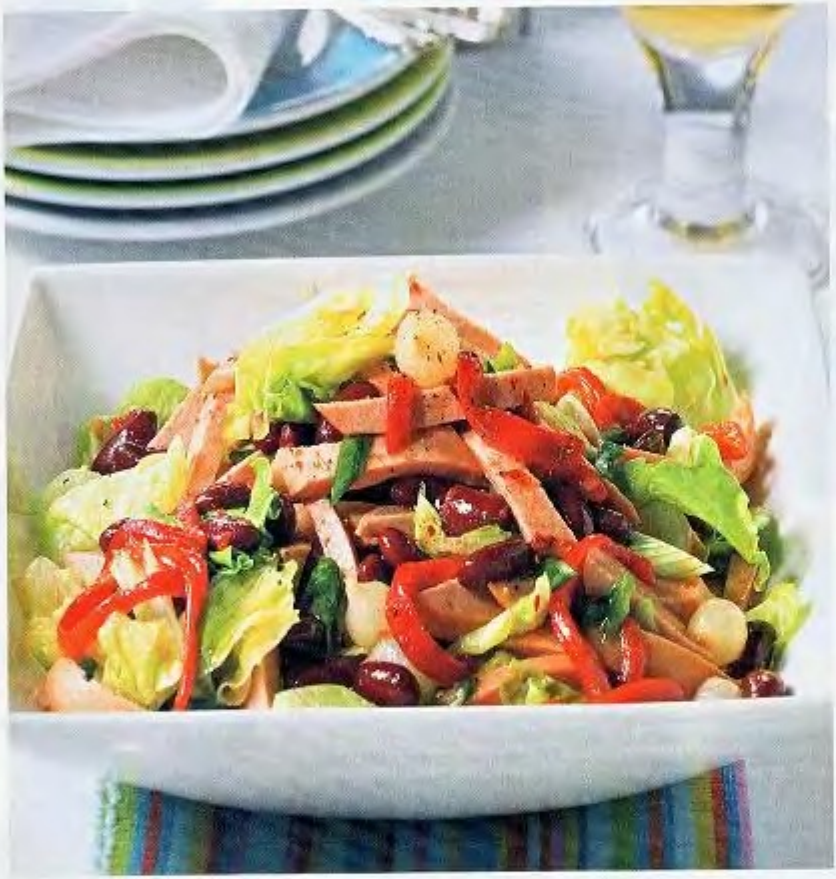
Gewaschen, geschnitten und schön knackig: Der „Frische Fino Verde-Mix" enthält gleich 5 Blattsalate. 85-g-Mischung ca. 1,50 €; Bonduelle

Kleine Räucherfisch-Spezialität: „Lachsstremelchen tropical" mit Frischkäse & Mango-Chili-Chutney. Köstlich z. B. auf Spargelsalat. 100 g ca. 1,60 €; Deutsche See

Noch mehr Rezept-Ideen: Seite 30–33

Super Party-Salate

Herzhaft durch und durch



Teufelssalat mit Lyoner

Zutaten für 6–8 Personen:

- 1 Dose (425 ml) Kidney-Bohnen
- 1 Glas (370 ml) Silberzwiebeln
- 1 Glas (370 ml) geröstete Paprikaschoten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 800 g Lyoner Fleischwurst
- 4–5 EL Weißwein-Essig
- 1–2 TL Tabasco
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 6–8 EL Öl
- ½ Eisbergsalat

1 Bohnen abspülen, Bohnen und Zwiebeln abtropfen lassen. Paprika ebenfalls abtropfen lassen und die Flüssigkeit dabei auffangen. Paprika in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Wurst häuten und in Streifen schneiden.

2 Paprikasud (ca. ⅛ l), Essig und Tabasco verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl darunter schlagen. Mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen und zugedeckt mind. 1 Stunde ziehen lassen.

3 Eisbergsalat putzen, waschen und klein schneiden. Kurz vor dem Servieren unterheben und nochmals abschmecken.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Marinierzeit mind. 1 Std.
Portion ca. 420 kcal
16 g E · 34 g F · 10 g KH

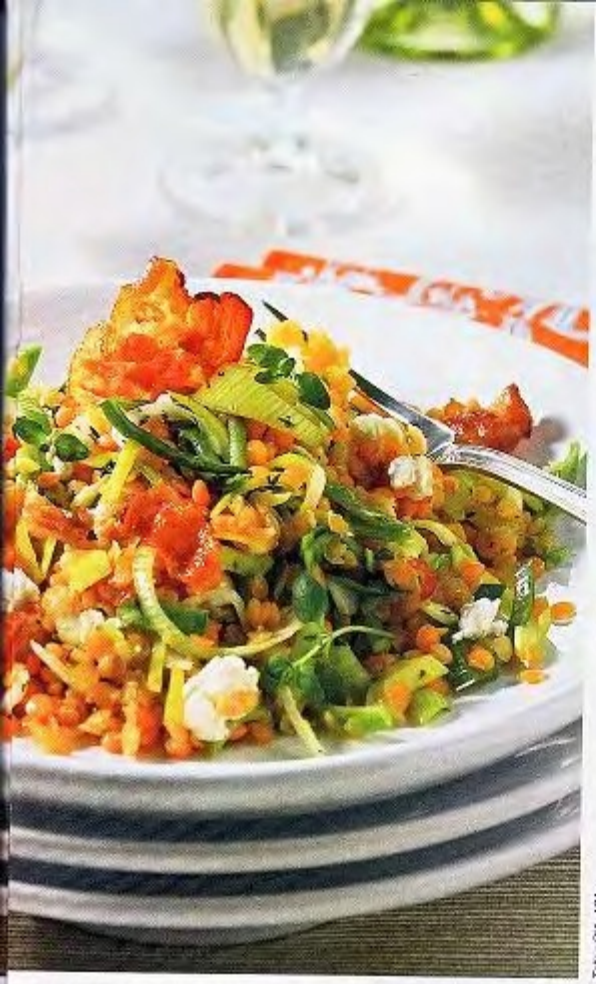
Extra-Tipp

Diesen Salat können Sie auch gut mit Geflügelwürstchen, -Mortadella oder -Bierschinken abwandeln. Auch lecker: Fleischkäse.

Roter Linsensalat mit Schafskäse & Bacon

Zutaten für 6–8 Personen:

- 500 g rote Linsen
- 2–3 Stangen (ca. 750 g) Porree
- 100 g Bacon (Frühstücksspeck in dünnen Scheiben)
- 2 EL Öl
- evtl. 2 Knoblauchzehen
- 6–8 EL Apfelsaft
- 1 TL Gemüsebrühe
- 6–8 EL Weißwein-Essig
- schwarzer Pfeffer, Salz
- 1 TL getrockneter Thymian
- 150 g cremiger Schafskäse
- evtl. Thymian zum Garnieren



Teller: 3M, ASA

1 Linsen in 1 l kochendem Wasser 8–10 Minuten garen. Porree putzen, längs halbieren, waschen und fein schneiden. Linsen abschrecken und abtropfen lassen.

2 Bacon in Stücke schneiden und im heißen Öl knusprig braten, herausnehmen. Knoblauch schälen, fein würfeln. Mit dem Porree im heißen Bratfett kurz andünsten. ⅛ l Wasser, Apfelsaft, Brühe und Essig einrühren, aufkochen. Mit Pfeffer, Thymian und evtl. Salz würzen. 1–2 Minuten köcheln. Etwas abkühlen lassen und mit den Linsen mischen. Mind. 2 Stunden ziehen lassen.

3 Schafskäse in kleine Stücke teilen, mit dem Speck unter den Salat heben. Mit Thymian garnieren.

Getränk: kühler Weißwein, Cidre oder Bier.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Marinierzeit mind. 2 Std.
Portion ca. 360 kcal
23 g E · 11 g F · 39 g KH

Zum Frischhalten & Transportieren

Partys, zu denen jeder was mitbringt, sind beliebt. Und da stehen Salate auf der Wunschliste ganz oben. Mit diesem „Party-Butler" kommen sie sicher ans Ziel. Das Set aus Schüssel, Deckel und Salatbesteck gibt's in 2 Varianten.
Ca. 13 bzw. 17 €; ab März v. Emsa

Clevere Küchenhelfer

Scharfer Schäler

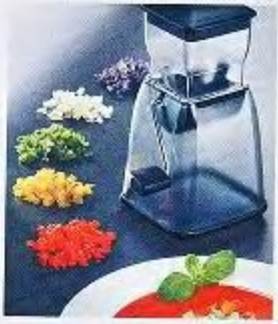
Ob Tomaten oder Paprika – dieser „Tomatenschäler" entfernt mühelos die Schale von weichem Gemüse und Obst. Für Links- und Rechtshänder geeignet.
Ca. 8 €; von Zyliss

Frische-Beutel

Grünzeug waschen und ab in den Mikrofaser-Salatbeutel! Kein Trockenschleudern. Bleibt tagelang im Kühlschrank frisch.
Für 14,95 € + Vers. v. Hagen Grote. Best.-Tel. 0180 5 607066 oder www.besserkochen.de

Gut gewürfelt

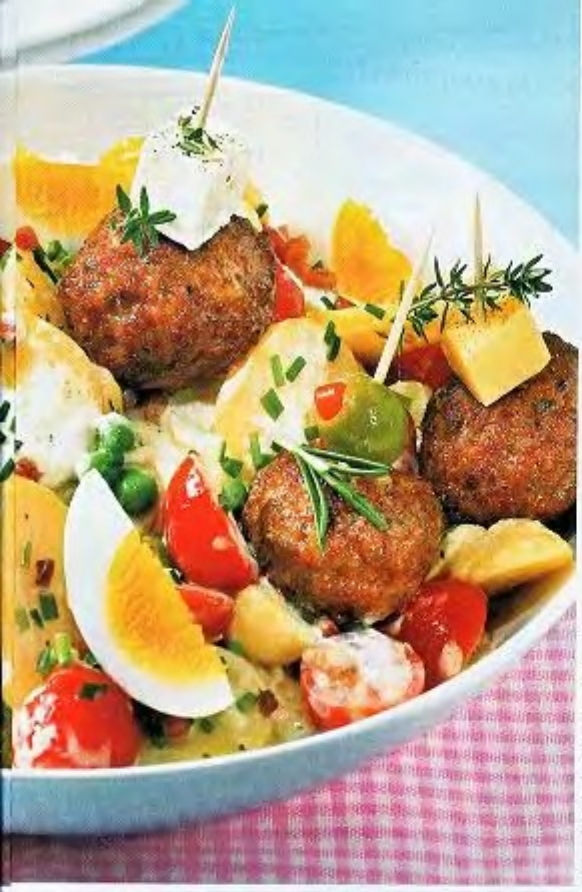
Der „Zwiebel- & Würfelschneider" kriegt ruck, zuck jedes Gemüse klein. Praktisch: Der Auffangbehälter mit Deckel ist separat nutzbar. Spülmaschinenfest.
Ca. 20 €; von Gefu



Ganz flexibel

Zerkleinern, rollen, schütten – und alles landet genau in der Schüssel. Die Schneidebretter „Chop Chop" sind aus flexiblem Kunststoff.
4er-Set für 11,95 € + Vers. Tel. 09287 80055-0 oder www.ars-habitandi.de

Weiter geht's auf Seite 32/33 ➤



Porm: CASAgent; Schale + Teller: Westpfahl

1 Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Erbsen auftauen. 3 Eier hart kochen. Kartoffeln und Eier abschrecken, schälen. Auskühlen lassen.

2 Brötchen kalt einweichen. Zwiebeln schälen, hacken. Speck würfeln und in 1 EL heißem Öl knusprig braten. ⅔ Zwiebeln kurz mit andünsten. Mit ⅜ l Wasser und Essig ablöschen, aufkochen. Brühe, etwas Salz und Pfeffer zufügen. In eine große Schüssel gießen. Kartoffeln direkt hineinschneiden. Schmand untermischen. Zugedeckt mind. 1 Stunde durch ziehen lassen.

Svetlana

3 Brötchen ausdrücken. Mit Mett, 1 Ei, Rest Zwiebeln, Senf, Pfeffer und Paprika verkneten. Daraus ca. 24 kleine Buletten formen. In 2–3 EL heißem Öl pro Seite 4–5 Minuten braten. Auskühlen lassen.

4 Eier sechsteln. Tomaten waschen, halbieren. Schnittlauch waschen, fein schneiden. Mit Erbsen unter den Salat heben, abschmecken. Oliven und Käsewürfel auf die Buletten stecken und garnieren.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Auskühlzeit mind. 2 Std.
Marinierzeit mind. 1 Std.
Portion ca. 720 kcal
33 g E · 46 g F · 39 g KH

Praktisch, wenn viele kommen

Buletten gehen weg wie warme Semmeln. Machen Sie doch gleich mehr! Einfach aufs Backblech legen und im Backofen bei 200 °C 20–30 Minuten braten.

Wer wenig Zeit hat, kauft fertige Hackbällchen oder Frikadellen – größere am besten 1x teilen oder vierteln.

Hübsche Extras

Originelle Einladung

„Salatblätter" aus hellgrünem Kreppapier. Ränder etwas auseinander ziehen, damit sie sich kräuseln. Einen grünen Papierstreifen beschriften und darauf stecken.

Guten Appetit!

Kleiner Aufwand: eine Brottüte vorne auf beiden Seiten etwa 3 cm einschneiden und umklappen. Serviette und Besteck hineinlegen. Mit Bastband verzieren und ein paar Kirschtomaten dranhängen.

Formschön

Die Dressingtöpfe „Lukullus Gourmet" sind leicht abgeschrägt. Da kann man sich prima bedienen. 1 oder 1,5 Liter. Stück ab ca. 15 €; von Seltmann-Weiden

Mit Durchblick

Zeitlos und günstig im Preis: In den Glas-Salatschalen „scandia" wirkt jeder Salat nochmal so frisch. 5-teiliges Set ca. 12 €; von Montana

Partytauglich

Große tiefe Schüsseln? Diese langen Salatbestecke mischen alles locker.

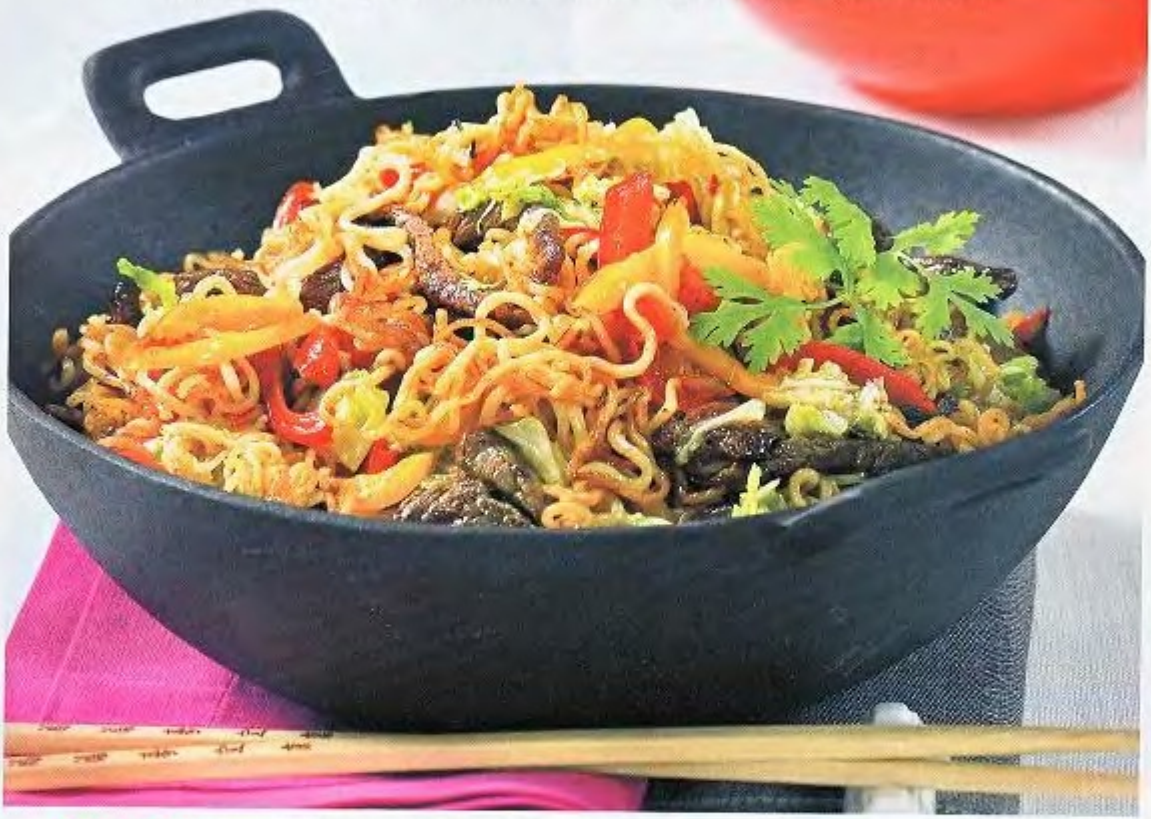
❶ **Edel kombiniert:** Porzellan und Rosenholz. Ca. 13 €; von ASA

❷ **Fröhlich bunt:** aus Kunststoff in 6 poppigen Farben. Ca. 3,50 €; von Koziol

Schnell, frisch & lecker

Leichtes aus dem Wok

Das Tolle an Pfannengerührtem aus dem Wok: Alles ist rasch gemacht, liefert jede Menge Powerstoffe und wenig Kalorien. Wokken Sie mit!



China-Nudeln mit Rindfleisch

Zutaten für 3 Personen:

- 150 g asiat. Eiernudeln (Mie)
- Salz, Pfeffer
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgr. Stück Ingwer
- 2 kleine Paprikaschoten (z. B. gelb und rot)
- 500 g Chinakohl
- 300 g Huft- od. Rumpsteak
- 1–2 EL Öl, 5–7 EL Sojasoße
- evtl. Koriander z. Garnieren

1 Nudeln in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten (s. auch Packung) garen. Abgießen, abschrecken, sehr gut abtropfen.

2 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Paprika und Chinakohl putzen, waschen. Fleisch trockentupfen. Alles in Streifen schneiden.

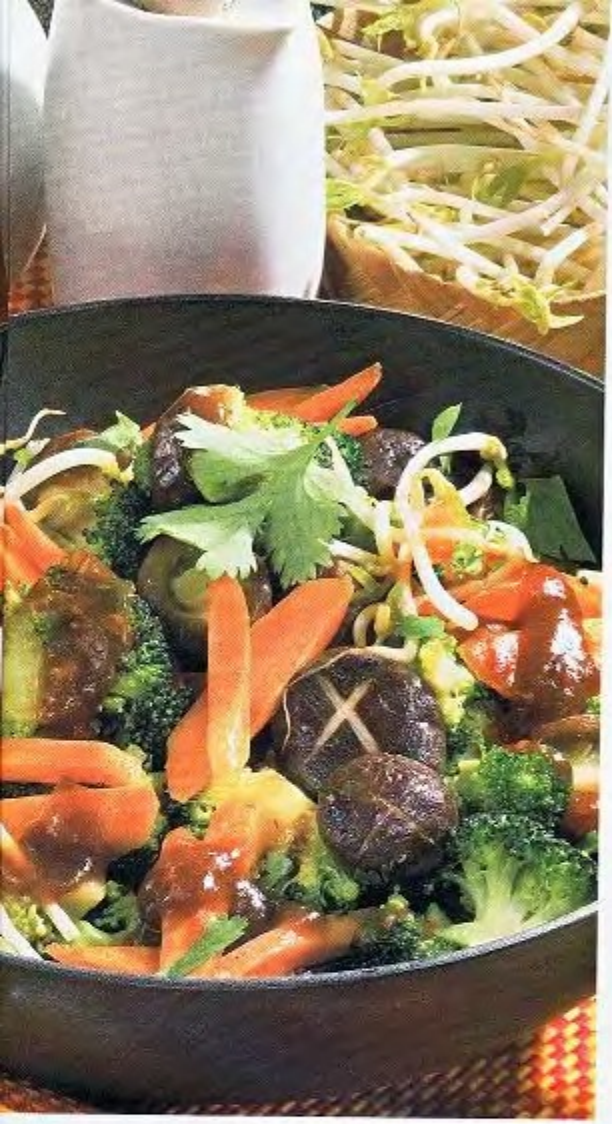
3 Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika im heißen Bratfett unter ständigem Rühren anbraten.

4 Nudeln, Chinakohl und Ingwer zugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Sojasoße und das gesamte Fleisch unterrühren. Mit Pfeffer und evtl. noch etwas Sojasoße abschmecken. Mit Koriandergrün garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 340 kcal
33 g E · 11 g F · 24 g KH

Ingwer, die kleine Hausapotheke

Kein Wunder, dass Asiaten scharf auf Ingwer sind: Die exotische Knolle sorgt nicht nur für die typisch frische Note in vielen Gerichten, sondern strotzt auch vor ätherischen Ölen und Scharfstoffen, z. B. Gingerol. Dadurch regt Ingwer Appetit, Verdauung und Durchblutung an, stärkt die Abwehr, hilft bei Übelkeit und Kopfschmerzen.



1 Pilze putzen, abreiben. Klein schneiden bzw. kreuzweise einritzen. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in feine Stifte schneiden. Keimlinge abspülen, abtropfen lassen. Zwiebel schälen, würfeln.

2 Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren darin unter Rühren ca. 5 Minuten braten, herausnehmen. Zwiebel und Broccoli im Bratfett ca. 5 Minuten braten. Pilze zugeben und weitere 5 Minuten braten.

3 Möhren und Keimlinge zugeben. Mit 100 ml Wasser und Sojasoße ablöschen, ca. 3 Minuten köcheln. Gemüse mit Ketchup, Sambal und evtl. Salz abschmecken. Dazu: Reis (z. B. Duftreis).

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 130 kcal
5 g E · 6 g F · 12 g KH

Asiatisches Lebenselixier

Shiitake-Pilze enthalten die Vitamine B_{12} und D (sonst fast nur in tierischen Lebensmitteln vorhanden), stärken die Abwehrkräfte, schützen vor Krebs und Herzinfarkt.

Supergesund:
Garen im Wok

Reichlich frisches Gemüse, wenig Fleisch oder Fisch – das sind die Grundzutaten für Wokgerichte. Alles brät ruck, zuck bei hohen Temperaturen in einem Hauch von Öl („Pfannenrühren"). Dabei behält das Gemüse Farbe und „Biss", Aroma und Vitamine werden geschont.

Vorbereiten

Beim Braten muss alles ganz schnell gehen: Stellen Sie deshalb sämtliche Zutaten, gleichmäßig klein geschnitten, Gewürze und Soßen bereit. Zutaten gemäß ihrer Garzeit nacheinander in den Wok geben.

Pfannenrühren

Damit alles gleichmäßig gart und nichts anbrennt: das Bratgut ständig hin und her bewegen. Fertig Gegartes an den kühleren Rand schieben. Oder herausnehmen und später wieder untermischen.

Gutes aus Soja

Die Powerbohnen liefern viele Ballaststoffe, Vitamine und fast doppelt so viel Eiweiß wie Fleisch. Ihre sekundären Pflanzenstoffe beugen Osteoporose und Krebs vor. Lecker als Keimlinge, Tofu.

Scharfe Schoten

Chilis (auch in Sambal) sind ein Muss in der Asia-Küche! Vor allem in den Trennhäuten und Kernen sitzt der Scharfmacher Capsaicin. Er kurbelt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung.

Würzige Wunderknolle

Knoblauch ist reich an schwefelhaltigen ätherischen Ölen (z. B. Allicin), die für den typischen „Duft" verantwortlich sind. Die dufte Knolle wirkt antibiotisch, regt die Verdauung an, senkt hohen Blutdruck, Blutfettwerte und den Cholesterinspiegel. Schon 2 Zehen pro Tag reichen!

So schlicht und doch so gut

Leichtes aus dem Wok

Gebratener Blumenkohl in Eihülle

Zutaten für 3 Personen:

- 1 großer Blumenkohl
- 1–2 EL Öl, 6 Eier
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- 50 g magere Schinkenwürfel

1 Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

2 Öl in einem beschichteten Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohlröschen darin unter Rühren ca. 5 Minuten braten. Zugedeckt weitere ca. 5 Minuten braten, dabei ab und zu umrühren.

3 Eier verquirlen und kräftig würzen. Petersilie waschen und in Streifen schneiden.

4 Schinkenwürfel zum Blumenkohl geben und offen weitere ca. 2 Minuten braten. Eier darüber gießen, sofort vorsichtig rühren und weiterbraten, bis das gesamte Ei gestockt ist. Mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Frühlingsquark.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 290 kcal
24 g E · 18 g F · 6 g KH

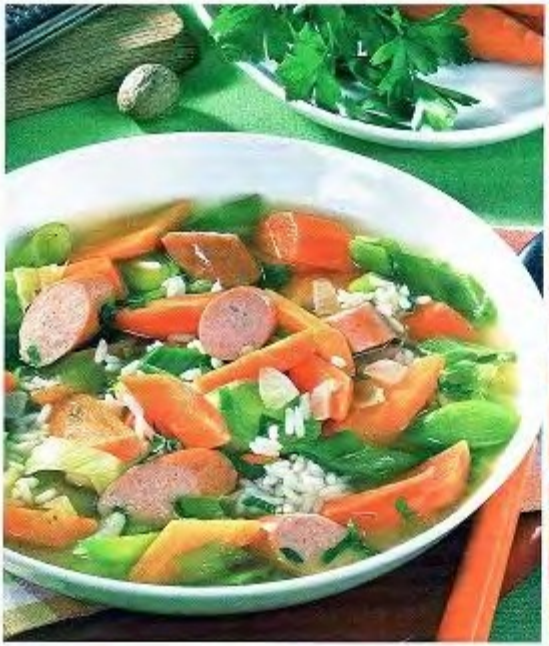
Echt vielseitig

Nicht nur Asiatisches gelingt im Wok. Sie können genauso gut „normale" Zutaten wie diesen Blumenkohl in Eihülle darin braten.

Das Allroundtalent Wok eignet sich aber auch zum Schmoren, Dünsten, Dämpfen und Frittieren.

Extra für Diabetiker

mit guten Tipps & Infos



Gemüsesuppe mit Würstchen

Zutaten für 1 Person:

- 1 geschälte Möhre (100 g)
- 1 kleine Stange (100 g) geputzter Porree (Lauch)
- ½ TL (3 g) Öl
- 1 TL Gemüsebrühe
- 30 g Langkornreis
- 1 Wiener Würstchen (75 g)
- Salz, weißer Pfeffer
- evtl. Muskat
- 2–3 Stiele Petersilie

1 Möhre und Porree waschen und in Stücke bzw. halbe Scheiben schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Möhre und Porree darin andünsten. ¼ l Wasser und Brühe einrühren und aufkochen. Reis zugeben und alles zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

3 Würstchen in Scheiben schneiden und in der Suppe erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 420 kcal
15 g E · 25 g F · 31 g KH
ca. 2 anzurechnende BE

Ideal für den Vorrat

Kochen Sie gleich einen größeren Topf Gemüsesuppe und frieren Sie sie portionsweise ein. Nach Geschmack und Saison kann man auch anderes Gemüse, z. B. Sellerie, Wirsing, Broccoli, Blumen- und Rosenkohl, nehmen.

Anstelle von Reis können Sie auch 160 g Kartoffeln oder Nudeln (30 g rohe bzw. 120 g gekochte) garen.

Waffeln mit Kirschquark

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Magerquark
- 3–4 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- einige Spritzer Süßstoff
- 100 g Sauerkirschen (Glas; für Diabetiker)
- 30 g + etwas Butter/ Margarine
- 1 Ei
- ¼ l fettarme Milch
- 24 g + 3 g Diabetiker-Süße
- Salz, 125 g Mehl
- ½ gestrich. TL Backpulver

1 Quark und Mineralwasser glatt rühren. Mit Süßstoff abschmecken. Kirschen abtropfen lassen und unter den Quark heben.

2 30 g Fett schmelzen und etwas abkühlen lassen. Ei, Milch, 24 g Süße und 1 Prise Salz verquirlen. Mehl und Backpulver mischen und kurz darunter rühren. Flüssiges Fett kurz darunter rühren.

3 Waffeleisen vorheizen und leicht fetten. Aus dem Teig nacheinander 8 Waffeln goldbraun backen. Mit 3 g Süße bestäuben. Je 2 Waffeln mit Kirschquark füllen und anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 340 kcal
24 g E · 10 g F · 36 g KH
ca. 3 BE

❄ *Die Waffeln lassen sich einfrieren*

Variation für Nicht-Diabetiker

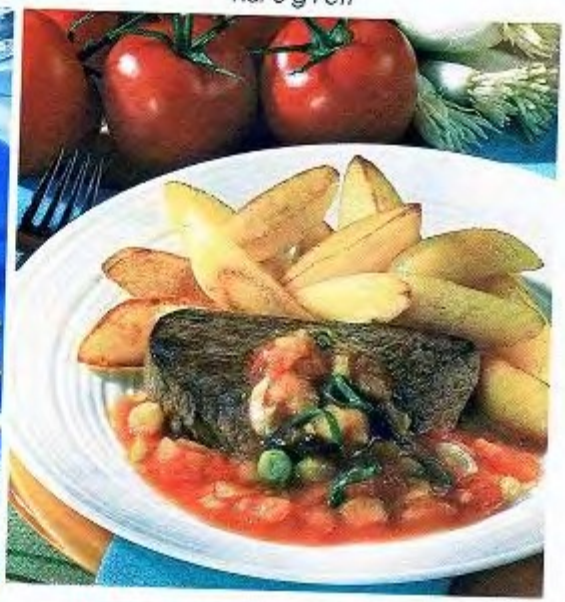
Für den Quark können Sie statt Süßstoff 2 EL Zucker und ganz „normale" Kirschen aus dem Glas nehmen. Für den Teig Süße durch 75 g Zucker ersetzen. Waffeln mit Puderzucker bestäuben.

Leicht & kalorienarm

Leckeres mit wenig Fett

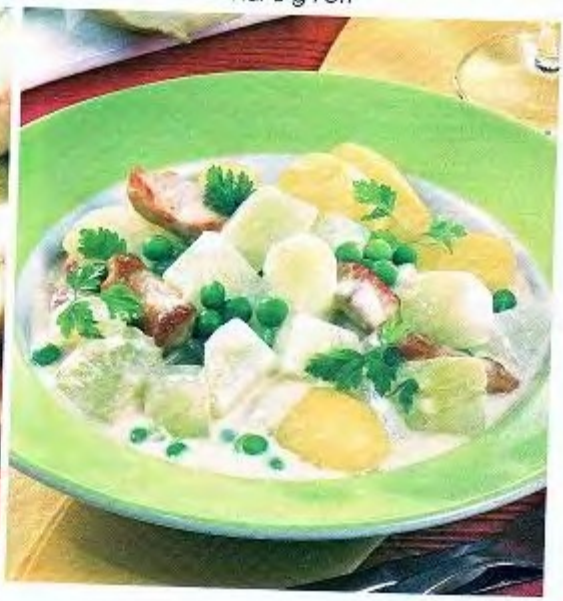
Verlorenes Ei mit Senfsoße & Püree
nur 9 g Fett

Steak mit Curry-Pfirsichsoße
nur 8 g Fett



Schlemmer-Brötchen mit Champignons
nur 9 g Fett

Kohlrabi-Ragout mit Schnitzelstreifen
nur 6 g Fett



Leicht & kalorienarm

Leckeres mit wenig Fett

Steak mit Curry-Pfirsichsoße

Zutaten für 1 Person:

- 2–3 Kartoffeln (200 g)
- 1 TL (5 g) Öl
- 1–2 Lauchzwiebeln
- 1 Tomate
- 2 Pfirsichhälften + 3 EL Saft (Dose)
- 100 g Rumpsteak
- Curry, Salz, Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. ½ TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelspalten darin unter Wenden 15–20 Minuten braten.

2 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomate waschen. Tomate und Pfirsiche würfeln. Steak trockentupfen.

3 ½ TL Öl in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln darin andünsten. Curry darüber stäuben und mit anschwitzen. Tomate, Pfirsiche und Saft zugeben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

4 Kartoffeln salzen und in der Pfanne an den Rand schieben. Steak darin pro Seite 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Curry-Pfirsichsoße abschmecken. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 390 kcal
27 g E · 8 g F · 49 g KH

Vielseitig

Kalt eignet sich die fruchtige Soße auch gut als Dip, z. B. zu Gemüse-Sticks. Also ruhig die doppelte Menge kochen.

Verlorenes Ei mit Senfsoße & Püree

Zutaten für 1 Person:

- 2 mittelgroße Tomaten
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel
- knapp ½ TL (2 g) Öl
- 1 TL Mehl
- 10 EL (100 ml) fettarme Milch
- 1 TL Senf (z. B. körniger)
- 2 EL Essig, 1 Ei (Gr. S)
- 2 EL (30 g) Kartoffelpüree-Flocken
- etwas Schnittlauch

1 Für den Salat Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. Mehl darüber stäuben und hellgelb anschwitzen. 100 ml Wasser und 4 EL Milch einrühren und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Ca. ½ l Salzwasser und Essig in einem kleinen Topf aufkochen. Ei in eine Kelle schlagen und vorsichtig in den Essigsud gleiten lassen. Bei schwacher Hitze 4–5 Minuten gar ziehen lassen.

4 6 EL Wasser und 1 Prise Salz aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Übrige Milch zugießen und Püree-Flocken einrühren. Nach ca. 1 Minute kräftig durchrühren.

5 Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Unter das Püree heben. Ei mit der Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 260 kcal
13 g E · 9 g F · 30 g KH

Kohlrabi-Ragout mit Schnitzelstreifen

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Kartoffeln, Salz
- 1 kleiner Kohlrabi
- 2 EL (50 g) TK-Erbsen
- 100 g Schweineschnitzel
- ½ TL (3 g) Öl
- Pfeffer, Muskat, 1 TL Mehl
- 1 TL (10 g) saure Sahne
- evtl. Kerbel zum Garnieren

1 Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Kohlrabi schälen, waschen und würfeln. In gut ⅓ l kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Erbsen ca. 5 Minuten mitgaren.

2 Fleisch waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne im heißen Öl anbraten und würzen.

3 Gemüse abgießen, Garwasser dabei auffangen. Fleisch mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Gemüsewasser einrühren, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Saure Sahne einrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4 Gemüse in die Soße geben. Kartoffeln abgießen. Alles anrichten. Kerbelblättchen darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 350 kcal
32 g E · 6 g F · 40 g KH

Für Fisch-Fans

Das Ragout schmeckt auch lecker mit Fisch. Dafür 125 g Seelachs- oder Rotbarschwürfel kurz anbraten und erst ganz zum Schluss wieder im Ragout erhitzen.

Schlemmer-Brötchen mit Champignons

Zutaten für 1 Person:

- 125 g kleine Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Kirschtomaten
- ½ TL (3 g) Öl
- 1 EL (20 g) Crème légère
- ½ TL getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer (z. B. grober)
- 1 Aufback-Brötchen (60 g; z. B. Ciabatta)
- 1 EL (10 g) geriebener fettreduzierter Käse (17 % Fett)
- evtl. Salat, Tomate und Kräuter zum Garnieren
- Backpapier

1 Pilze putzen, waschen und halbieren. Zwiebel schälen, würfeln. Tomaten waschen und halbieren.

2 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze und Zwiebel darin ca. 5 Minuten braten. Tomaten und Crème légère zufügen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

3 Brötchen halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Pilzmasse darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 10–12 Minuten backen. Mit Pfeffer bestreuen und garnieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 290 kcal
13 g E · 9 g F · 38 g KH

Praktisch

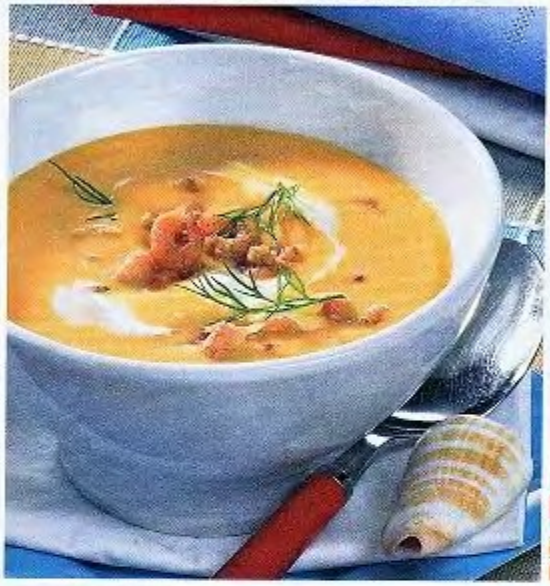
Geriebener Käse lässt sich prima einfrieren. Bei Bedarf einfach die gewünschte Menge entnehmen und gefroren auf Brötchen oder Pizza streuen.

kcal = Kilokalorien / E = Eiweiß / F = Fett / KH = Kohlenhydrate / BE = Broteinheit

Vorspeisen & Snacks

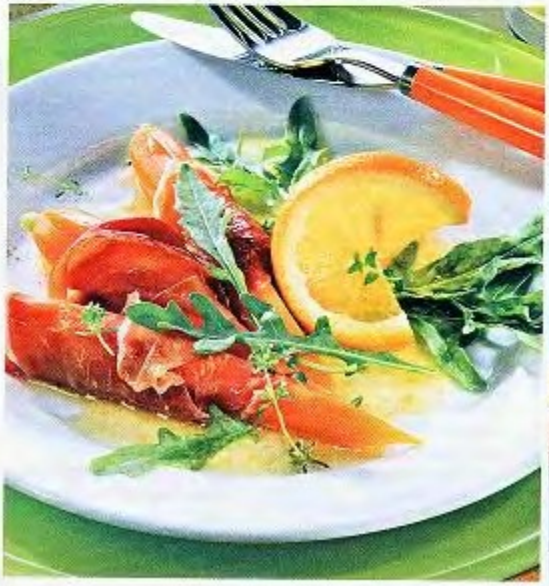
fürs Menü oder als kleiner Imbiss

Krabben-Rahm-Süppchen
schnell gemacht, auch mal für Gäste

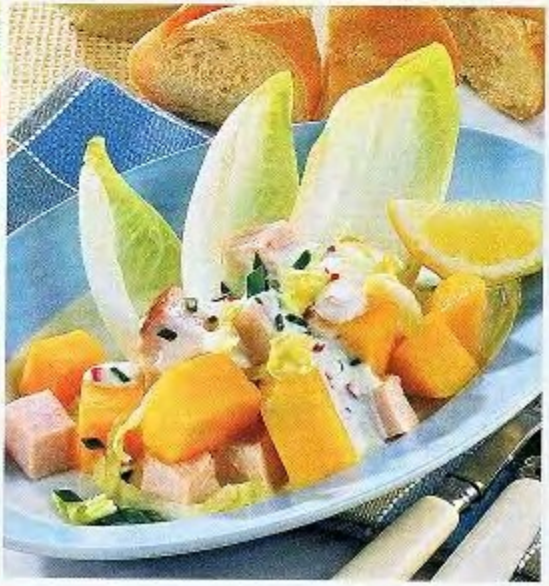


Camembert in Pistazienkruste
so raffiniert wie im Bistro

Möhren im Schinkenmantel
auch prima für den Brunch



Chicorée-Salat mit Pute & Mango
kalorienarm und leicht bekömmlich



Vorspeisen & Snacks

fürs Menü oder als kleiner Imbiss

Camembert in Pistazienkruste

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Kirschtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- etwas Blattsalat (z. B. Römersalatherzen und Frisée)
- 1 EL Weißwein-Essig
- Salz, Pfeffer, evtl. Zucker
- 3 EL Öl
- 4–5 EL Paniermehl
- 1 EL (ca. 15 g) gemahlene Pistazien
- 1 Ei
- 1 Camembert (250 g)
- 2–3 EL Mehl

1 Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und fein hacken. Salat putzen, waschen und kleiner zupfen. Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren, 1 EL Öl darunter schlagen. Alles mischen.

2 Paniermehl und Pistazien mischen. Ei verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Käse in 12 Ecken schneiden. Ecken erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Panade andrücken.

3 Käse-Ecken in einer beschichteten Pfanne in 2 EL heißem Öl von allen Seiten goldbraun braten. Mit Salat anrichten. Dazu passen Weißbrot und Mango-Chutney.
Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 400 kcal
18 g E · 28 g F · 15 g KH

Gewusst wie?

Damit der Käse nicht auseinander läuft, sollten Sie ihn erst kurz vor dem Panieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Krabben-Rahm-Süppchen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Würfel (50 g) Krebs-Suppen-Paste (s. Tipp)
- 100 g Schlagsahne
- ⅛ l Weißwein
- 125 g Nordsee-Krabbenfleisch
- Salz, Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- 1–2 Stiele Dill
- 4 TL Crème fraiche
- Holzspießchen

1 Knapp ½ l Wasser aufkochen. Suppen-Paste darin unter Rühren auflösen. Sahne und Wein zugießen und kurz aufkochen.

2 ¾ der Krabben darin erhitzen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3 Dill waschen und fein schneiden. Die Suppe in 4 Suppentassen anrichten. Je 1 TL Crème fraiche darauf setzen. Mit restlichen Krabben und Dill bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Portion ca. 240 kcal
7 g E · 18 g F · 6 g KH

Für die feine Küche

Krebs-Suppen-Paste bringt raffiniertem Geschmack an Suppen, Soßen & Dips. Sie finden die aromastarke Paste oft an der Fischtheke, im Kühl-, Suppen- oder Feinkostregal. Auch in den Geschmacksrichtungen „Hummer", „Lachs" und „Fisch" erhältlich. 50-g-Würfel bzw. 200-g-Dose ca. 1,00/2,80 €; von Jürgen Langbein.

Chicorée-Salat mit Pute & Mango

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große reife oder 1 Dose (425 ml) Mango
- 125 g geräucherte Putenbrust im Stück
- 2 Chicorée
- ½ kleine rote Chilischote oder etwas Cayennepfeffer
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, evtl. Pfeffer
- evtl. unbehandelte Zitrone zum Garnieren

1 Mango schälen und das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Mango und Putenbrust in Würfel schneiden. Chicorée putzen, waschen und jeweils 5–6 äußere Blätter ablösen. Übrigen Chicorée in feine Streifen schneiden.

2 Chili längs aufschneiden, waschen, entkernen und fein hacken. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Joghurt, Zitronensaft, Chili und Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Chicoréeblätter auf 4 Teller verteilen. Chicoréestreifen, Mango und Putenbrust mischen und darauf anrichten. Joghurtsoße darüber geben. Mit Zitronenecken garnieren. Dazu passt frisches Baguette.
Getränk: kühle Saftschorle.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 100 kcal
9 g E · 2 g F · 11 g KH

Möhren im Schinkenmantel

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Bundmöhren (ca. 600 g)
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1–2 Stiele frischer oder etwas getrockn. Thymian
- 1 Orange
- 4 EL Weißwein-Essig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Öl
- 50–75 g Rucola (Rauke)
- 12 Scheiben Parma- oder Serranoschinken
- evtl. unbeh. Orangenscheiben zum Garnieren

1 Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen, schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Dann abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Für die Vinaigrette Thymian waschen und abzupfen. Orange auspressen. Saft, Essig, Senf, Thymian, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren, Öl darunter schlagen.

3 Rucola putzen, waschen und evtl. kleiner zupfen. Jede Möhre mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Auf dem Rucola-Salat anrichten. Alles mit der Vinaigrette beträufeln. Mit Orangenscheiben garnieren.
Getränk: kühler Prosecco.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 180 kcal
6 g E · 13 g F · 9 g KH

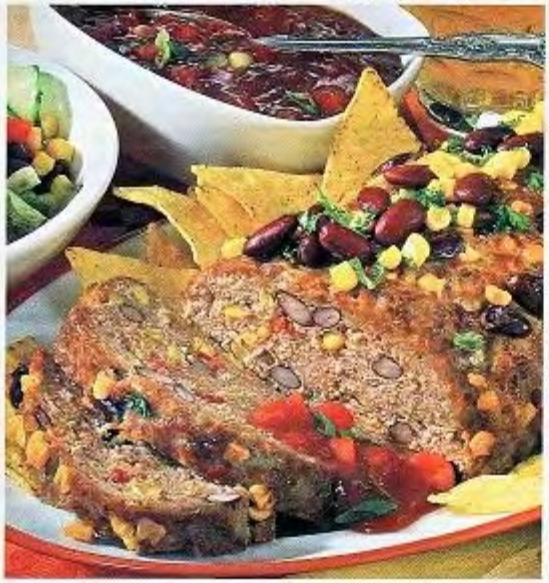
Einkaufs-Tipp

Haben Sie keinen Parma- oder Serranoschinken bekommen? Schwarzwälder oder magerer Schinkenspeck tun's natürlich auch.

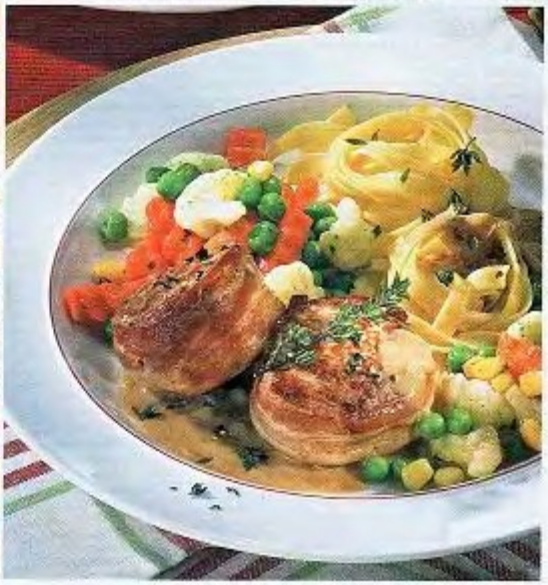
Hauptgerichte

mit und ohne Fleisch

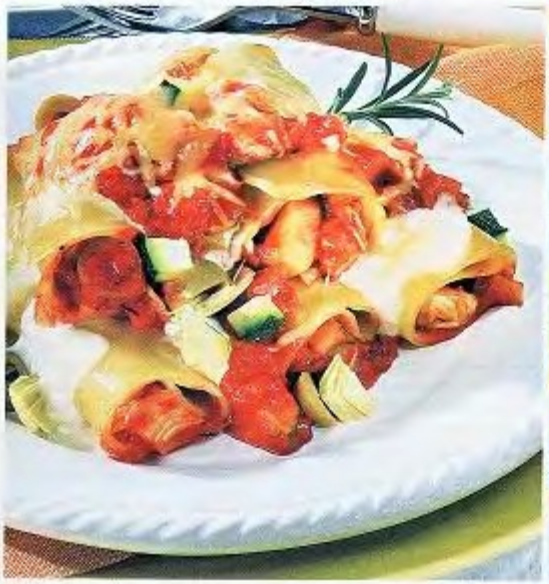
Hackbraten „texicana"
preiswert und einfach für jeden Tag



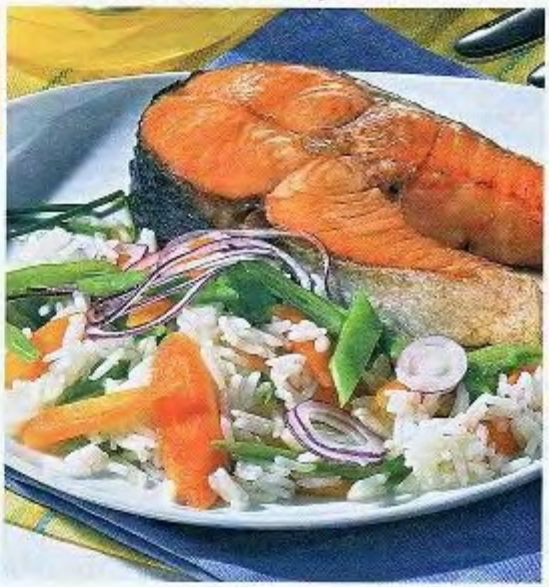
Schweinemedaillons mit Buttergemüse
auch ein feines Sonntagsessen



Cannelloni mit Zucchini-Tomaten-Füllung
so lecker und so gesund



Lachskoteletts mit buntem Reis
reich an Jod und Omega-3-Fettsäuren



Hauptgerichte

mit und ohne Fleisch

Schweinemedaillons mit Buttergemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Schweinefilet
- 8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- 3–4 Stiele frischer oder 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Möhre, Salz, Pfeffer
- 1 Dose (212 ml) Maiskörner
- 100 g TK-Erbsen, 2–3 EL Öl
- 7–8 EL Schlagsahne
- 2 EL dunkler Soßenbinder
- 1 EL Butter

1 Filet evtl. waschen und trockentupfen. In 8 Medaillons schneiden und mit je einer Speckscheibe umwickeln. Frischen Thymian waschen und abzupfen.

2 Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen. Möhre schälen, waschen und evtl. mit einem Buntmesser in Stifte schneiden. Beides in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Mais abgießen. Mit Erbsen zum Gemüse geben und ca. 3 Minuten weitergaren.

3 Medaillons im heißen Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Thymian kurz mitbraten. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

4 Bratensatz mit ⅓ l Wasser und Sahne ablöschen. Mit Soßenbinder binden, einmal aufkochen, abschmecken. Gemüse abgießen, in Butter schwenken. Alles anrichten. Dazu passen Bandnudeln.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 720 kcal
50 g E · 24 g F · 70 g KH

Hackbraten „texicana"

Zutaten für 4–6 Personen:

- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 1 Dose (425 ml) Kidney-Bohnen
- 1 Dose (425 ml) Maiskörner
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 750 g gemischtes Hack
- 1 Ei, Salz, Pfeffer
- 200 g Kirschtomaten
- 1 kleine Salatgurke
- 1 kleiner Eisbergsalat
- 3 EL Weißwein-Essig
- Zucker, 3 EL Öl
- 3–4 Stiele Petersilie

1 Brötchen einweichen. Bohnen und Mais abgießen, abspülen und abtropfen. Zwiebeln schälen, 1 würfeln.

2 Hack, Ei, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebelwürfel, je ⅓ Bohnen und Mais, Salz und Pfeffer verkneten. Zum Laib formen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 50–60 Minuten braten.

3 1 Zwiebel halbieren und in Spalten schneiden. Tomaten und Gurke waschen und halbieren bzw. in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und fein schneiden. Restlichen Mais und Bohnen, bis auf je 1 EL, mit Salatzutaten mischen. Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Mit dem Salat mischen.

4 Petersilie waschen, hacken. Mit Rest Bohnen und Mais mischen und auf den Braten streuen. Dazu: Tomaten-Salsa und Tortilla-Chips.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 520 kcal
33 g E · 32 g F · 22 g KH

Lachskoteletts mit buntem Reis

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL flüssiger Honig
- 1 EL Sojasoße
- Saft von 1 Limette
- 4 EL Öl, Pfeffer
- 4 Lachskoteletts (à ca. 175 g)
- 200 g Reis (z. B. Basmati)
- Salz
- 200 g grüne Bohnen (TK oder frisch)
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 Zwiebel (z. B. rot)

1 Honig, Sojasoße, 2 EL Limettensaft, 2 EL Öl und Pfeffer verrühren. Lachs waschen und trockentupfen. Mit der Marinade bestreichen, ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2 Reis in ca. 400 ml kochendem Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen.

3 Frische Bohnen putzen, waschen. Bohnen klein schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Möhre schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zu den Bohnen geben und ca. 7 Minuten mitgaren.

4 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Lachs abtupfen. In 2 EL heißem Öl pro Seite 4–5 Minuten braten. Zwiebel kurz mitbraten. Mit Salz würzen.

5 Gemüse abgießen. Mit Reis, Zwiebel und restlichem Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Lachskoteletts anrichten.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 560 kcal
29 g E · 26 g F · 49 g KH

Cannelloni mit Zucchini-Tomaten-Füllung

Zutaten für 4 Personen:

- 16 Lasagneplatten, Salz
- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl
- 1 TL getr. ital. Kräuter
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- 3 EL grüne Oliven (Glas)
- 1 Dose (425 ml) Artischockenherzen, Pfeffer
- 2 EL Butter/Margarine
- 2 EL Mehl, 150 ml Milch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 50–75 g geriebener Gouda

1 Lasagneplatten portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten vorgaren. Vorsichtig herausheben, auf ein feuchtes Tuch legen.

2 Zucchini putzen, waschen und würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen, hacken. Beides im heißen Öl andünsten. Zucchini und Kräuter mitdünsten. Tomaten samt Saft zugeben, ca. 10 Minuten einkochen. Oliven und Artischocken abtropfen lassen, klein schneiden und in die Soße geben. Abschmecken.

3 Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Milch und Brühe einrühren, ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken.

4 Jeweils etwas Gemüsesoße auf die Nudelplatten geben, aufrollen. In eine Auflaufform legen. Rest Gemüsesoße, Béchamelsoße und Käse darüber verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen.

Getränk: Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 540 kcal
22 g E · 17 g F · 72 g KH

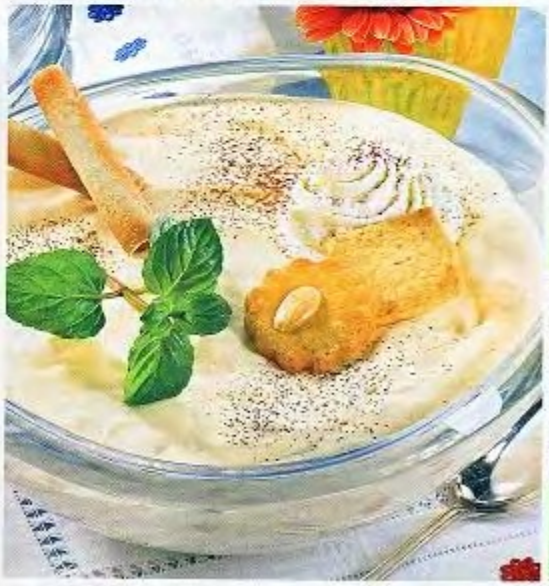
Köstliche Desserts

von einfach bis raffiniert

Schoko-Nocken zu Apfel-Vanille-Kompott
ein Traum (nicht nur) für Schoko-Fans

Joghurtcreme mit Himbeeren
gelingt leicht und ist ruck, zuck fertig

Luftige Sahnecreme
lässt sich prima vorbereiten



Amaretto-Tiramisu
auch super fürs Party-Buffet

Köstliche Desserts

von einfach bis raffiniert

Joghurtcreme mit Himbeeren

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g TK-Himbeeren
- 4 Zwieback
- 500 g Joghurt
- 125 g Schmand
- 8–10 EL Zucker
- abgeriebene Schale und Saft von ½ unbeh. Zitrone
- evtl. Zitronenmelisse

1 Himbeeren antauen lassen. Zwieback in Stücke brechen. Joghurt, Schmand, Zucker, Zitronenschale und -saft verrühren.

2 Joghurtcreme, Zwieback und Himbeeren abwechselnd in 4 Dessertgläser einschichten. Mit Zitronenmelisse verzieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Portion ca. 300 kcal
8 g E · 11 g F · 39 g KH

Süßes Konfetti zum Vernaschen

Davon werden Ihre Kinder nicht nur in der Faschingszeit begeistert sein: Dekor-Konfetti einfach übers Dessert oder andere Süßspeisen streuen – schon sieht alles viel lustiger aus.

Auch Geburtstagstorten für Klein & Groß können Sie mit diesen bunten Pünktchen verzieren. Die 135-g-Dose mit Streuöffnung kostet ca. 1,80 €; von Schwartau.

Schoko-Nocken zu Apfel-Vanille-Kompott

Zutaten für 4–6 Personen:

- 175 g Zartbitter-Kuvertüre
- 250 g Schlagsahne
- 3 Äpfel (ca. 600 g)
- 200 ml Apfelsaft
- 2–3 EL Zucker
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- evtl. Minze zum Verzieren

1 Kuvertüre grob hacken. Sahne aufkochen und vom Herd ziehen. Kuvertüre unter Rühren darin schmelzen. In eine Schüssel füllen, auskühlen lassen und zugedeckt mind. 6 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

2 Äpfel waschen, evtl. bis auf ½ schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Übrige Äpfelhälfte entkernen und in Spalten schneiden. Saft, Zucker und Vanillezucker glatt rühren und aufkochen. Äpfel darin 3–4 Minuten köcheln. Abkühlen lassen.

3 Schokosahne mit den Schneebesen des Handrührgerätes aufschlagen. Zu Nocken abstechen und mit den Äpfeln anrichten. Mit Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Kühlzeit mind. 6 Std.
Portion ca. 400 kcal
3 g E · 24 g F · 34 g KH

Noch raffinierter …

… schmecken die Nocken, wenn Sie die heiße Schokosahne z. B. mit 1 EL löslichen Espresso und/oder etwas Zimt oder mit einem Hauch Chili aromatisieren.

Amaretto-Tiramisu

Zutaten für 4 Personen:

- 2 TL löslicher Espresso
- 4 EL Amaretto-Likör oder Mandelsirup
- 250 g Magerquark
- 250 g Mascarpone
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 100 g Löffelbiskuits
- Kakao zum Bestäuben

1 Espresso in 8 EL kochendem Wasser auflösen und abkühlen lassen. Mit Likör mischen. Quark, Mascarpone und Vanillin-Zucker glatt rühren.

2 Eine eckige flache Form (ca. 8 x 13 cm) mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen. Mit 4–6 EL Espresso-Mischung beträufeln. Hälfte Mascarpone-Creme darauf glatt streichen. Übrige Löffelbiskuits darauf legen und mit der restlichen Espresso-Mischung beträufeln. Restliche Mascarpone-Creme darauf streichen.

3 Tiramisu zugedeckt ca. 4 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Kühlzeit ca. 4 Std.
Portion ca. 420 kcal
13 g E · 28 g F · 22 g KH

Party-Hit

Seit Jahren ist Tiramisu der Renner auf vielen Feten. Das Tolle an dem Italo-Klassiker: Er lässt sich problemlos schon am Vortag zubereiten und schmeckt doppelt gut, wenn er schön lange durchgezogen ist.

Luftige Sahnecreme

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 2 frische Eier + 1 Eigelb (Gr. M)
- 3 leicht gehäufte EL (ca. 50 g) Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone
- 4 EL brauner Rum, Whisky oder Weinbrand
- 250 g Schlagsahne
- evtl. Kakao, Kekse und Minze zum Verzieren

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen. 3 Eigelb, Zucker, Vanillin-Zucker, Zitronenschale und Rum mit den Schneebesen des Handrührgerätes ca. 10 Minuten weißschaumig schlagen.

2 Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Zunächst 4 EL Eigelbcreme einrühren, dann unter die übrige Eigelbcreme rühren. Ca. 5 Minuten kalt stellen, bis die Creme zu gelieren beginnt.

3 2 Eiweiß und Sahne nacheinander steif schlagen und, bis auf etwas Sahne zum Verzieren, unter die Creme heben. Mind. 3 Stunden kalt stellen. Mit Kakao bestäuben. Mit Sahnetuffs, Keksen und Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Kühlzeit mind. 3 Std.
Portion ca. 350 kcal
7 g E · 25 g F · 17 g KH

Svetlana

Dicht an dicht dümpeln die bunten Fischerboote in den kleinen Häfen

Hier deckt die Natur den Tisch

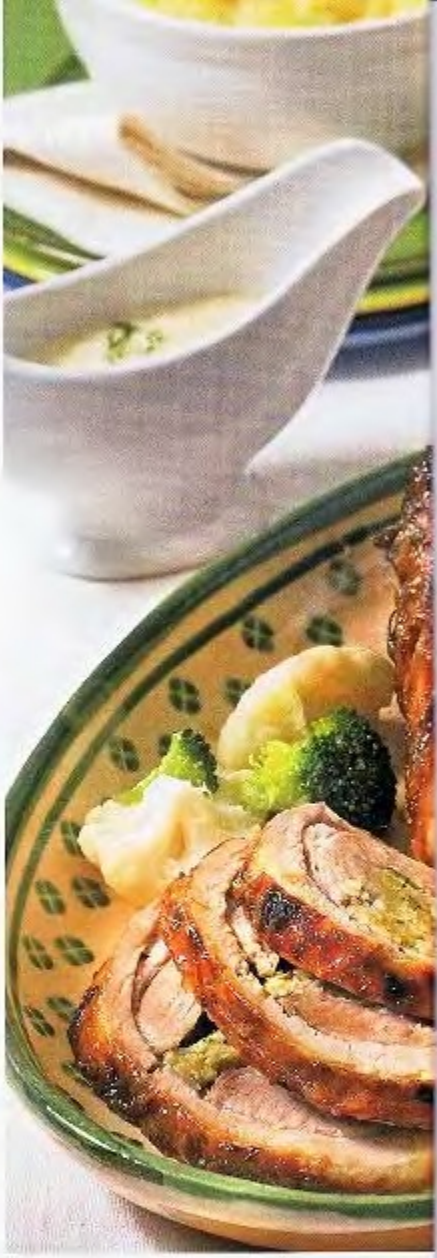
Willkommen in Irland

Sanfte Hügel, urige Pubs, spektakuläre Steilküsten, gemütliche Cottages und eine unverfälschte Küche warten auf Sie

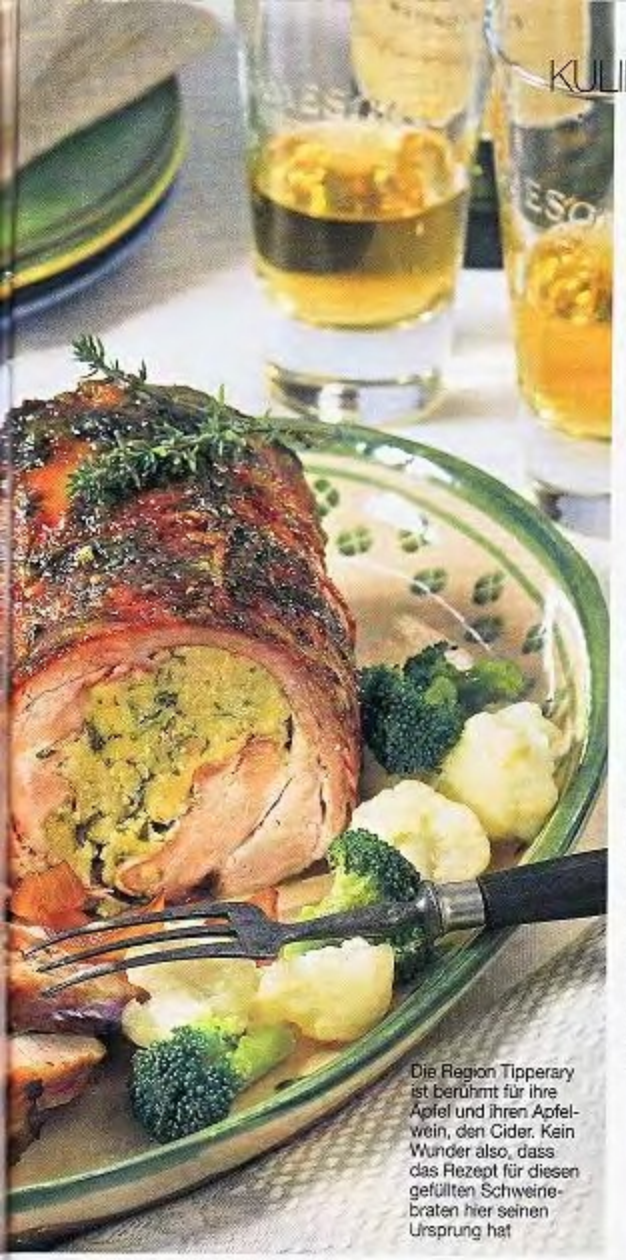
Hinter den viktorianischen Fassaden des „English Market" in Cork gibt es alles, was der Feinschmecker-Gaumen begehrt: fangfrische Lachse und Forellen aus den klaren Seen und Flüssen, Krusten- und Schalentiere zu erschwinglichen Preisen, z. B. die köstlichen Austern aus der Galway-Bay, die noch so richtig nach Meerwasser schmecken. Aber auch Bodenständiges ist zu haben: Kartoffeln, Kohl, aromatische Käse, kerniges Schweine- und würziges Lammfleisch. Letzteres ist unentbehrlich für das irische Nationalgericht, **Irish Stew,** einen Eintopf aus Lamm, Kartoffeln und Zwiebeln. Ebenso beliebt: **Colcannon**, ein Mus aus Kartoffeln, Kohl, Milch und Butter. Zu Mittag bestellt man sich gern einen „Pub Grub", einen schmackhaften Snack im geliebten Pub. Das kann eine Suppe sein, etwas Räucherlachs mit Kapern oder auch ein halbes Dutzend Austern mit dem typischen **Brown Bread.** Und dazu gehört natürlich ein Bier, oft ein samtig-schwarzes Stout, wie das berühmte Guinness. Ohnehin ist der Pub das zweite Wohnzimmer der Iren. Hier trifft man sich mit Freunden, diskutiert und debattiert. Klar, dass hier auch so mancher Tag ausklingt. Bei irischer Musik, einem oder auch mehreren Pints Bier, einem Glas Whiskey und dem berüchtigten Last-Order-Ruf gegen Mitternacht!

Die Iren lieben Guinness und Geselligkeit

Text: Ulrike Rösler



*Urgemütlich sind die traditionellen Cottages. Man findet sie vor allem am **Ring of Kerry,** der atemberaubend schönen Küstenstraße rund um die Iveragh-Halbinsel*



Die Region Tipperary ist berühmt für ihre Äpfel und ihren Apfelwein, den Cider. Kein Wunder also, dass das Rezept für diesen gefüllten Schweinebraten hier seinen Ursprung hat

Schweinebraten mit Apfel & Cider

Zutaten für 6–8 Personen:

- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 5 EL Butter
- 200 g Paniermehl
- 1 Ei, Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft, 2 EL Senf
- 2 EL Apfelgelee (Glas)
- 2 kg magerer Schweinebauch ohne Schwarte (vom Fleischer flach aufschneiden lassen)
- 2 Lorbeerblätter
- 1–2 Stiele Thymian
- 2 große Äpfel, 100 ml Milch
- 100 g Schlagsahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ l Cider (Apfelwein)
- Küchengarn

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen. Für die Füllung Kräuter waschen. 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen und Kräuter hacken. Zwiebel und Hälfte Knoblauch in 3 EL heißer Butter andünsten. Vom Herd ziehen. Erst Kräuter und Paniermehl, dann Ei darunter rühren. Kräftig würzen. 2 EL Butter schmelzen. Mit Zitronensaft, Senf, Gelee und übrigem gehacktem Knoblauch zu einer Paste verrühren.

2 Fleisch waschen, trockentupfen. ⅔ Paste darauf streichen und die Füllung darauf verteilen. Von der langen Seite her fest aufrollen und fest binden. Auf einem Rost über der Fettpfanne im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 3 Stunden braten.

3 2 Zwiebeln grob schneiden. Mit Lorbeer nach ca. 1 Stunde auf die Fettpfanne verteilen. Nach und nach ca. ½ l Wasser angießen. Nach weiteren ca. 30 Minuten Braten mit Rest Würzpaste bestreichen. Braten mehrmals mit Bratenfond begießen.

4 Für die Soße Thymian waschen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen. Äpfel, 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen würfeln. Alles mit Milch, Sahne, Brühe und Cider aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln. Thymian entfernen. Soße pürieren. Braten aufschneiden. Mit Apfelsoße und evtl. Bratenfond servieren. Dazu schmecken Stampfkartoffeln, Broccoli und Blumenkohl.

Getränk: irischer Whiskey, z. B. Jameson.

Zubereitungszeit ca. 3½ Std.
Portion ca. 670 kcal
50 g E · 34 g F · 35 g KH

*Nightlife in Dublin: Der **Temple-Bar-Bezirk** ist das Szeneviertel der irischen Hauptstadt*

*Ausgelassen feiert ganz Irland am 17. März seinen Nationalfeiertag, den **St. Patricks Day***

Ein Whiskey ganz besonderer Art

Wasser des Lebens nennen die Iren, übrigens Erfinder der Kunst des Whisky-Destillierens, ihren Whiskey. Er schreibt sich mit „ey" statt mit „y" und ist milder, weil er dreimal gebrannt wird. Danach lagert er mind. 3 Jahre in Eichenfässern. Beliebt sind u. a. Jameson, Paddy, Tullamore Dew und Bushmills Malt.

Bitte blättern Sie um ➤

Fangfrisch aus Fluss, See & Meer

Fisch vom Feinsten

Lachs mit Gurke in Dillsoße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Salatgurke
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 600 g Lachsfilet ohne Haut
- Salz, Pfeffer, Zucker
- abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone
- 2 EL Öl
- 100 ml Weißwein
- 2 TL Gemüsebrühe
- 1 Bund Dill
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 150 g Crème fraîche
- 1 gestrichener EL Speisestärke

1 Gurke waschen, schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Lachs waschen, trockentupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

2 Lachs in 1 EL heißem Öl pro Seite 1–2 Minuten anbraten. 300 ml Wasser, Wein und Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

3 Dill waschen, fein schneiden. Zitronenschale und Hälfte Dill zum Fisch geben.

4 Zwiebel- und Gurkenwürfel in 1 EL heißem Öl andünsten. 3 EL Wasser zufügen und ca. 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Lachs herausnehmen und warm stellen. Senf und Crème fraîche in den Fischfond rühren, aufkochen. Stärke und etwas Wasser glatt rühren, in die Soße rühren und ca. 3 Minuten köcheln. Rest Dill einrühren. Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und übrigem Zitronensaft abschmecken. Alles anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 540 kcal
33 g E · 38 g F · 8 g KH

Pochiert, gegrillt, geräuchert, in Scheiben oder Streifen – in Irland gibt es Lachs in allen Variationen. Ein perfektes und sehr beliebtes Duo: Lachs mit zartem Gurkengemüse

Glas: Zwiesel; Teller: Landvilla

Knuspriges „Brown Bread"

Zutaten für ca. 16 Scheiben:

- 350 g Roggenschrot
- 250 g dunkles Weizenmehl (Type 1050)
- 1 gehäufter TL Backpulver
- ca. 2 gestrichene TL Salz
- ½ l Buttermilch
- Backpapier

1 Roggenschrot, Mehl, Backpulver und Salz mischen. Buttermilch zugießen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zu einem runden Laib for-

Lust auf Lachs?

Im Nordwesten Irlands gibt es die größten Lachsfarmen der Insel. Sie liefern Lachs von guter Qualität und zu erschwinglichen Preisen. Zucht-, Wild- und Bio-Lachs räuchert man in Irland nicht über Buche, sondern über Eiche. Das macht sie so aromatisch. Darauf schwört auch Dunn's of Dublin, Irlands älteste Lachsräucherei.

Ob zum Käse, zum Lachs oder gar zu frischen Austern – mit sahniger Butter bestrichen ist das selbst gebackene Brot ein Gedicht

men und mit einem scharfen Messer sternförmig ca. 1 cm tief einschneiden.

2 Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 50 Minuten backen. Brot auf einem Gitterrost abkühlen lassen. Dazu schmecken irische Butter, Räucherlachs, Cheddar und Weichkäse, z. B. Maighean (s. rechts).

Getränk: kühles Guinness.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Backzeit ca. 50 Min.
Scheibe ca. 130 kcal
5 g E · 1 g F · 25 g KH

LOHNT SICH!

Restaurants

- **Doyle's**
Superfrisches Seafood direkt aus der Dingle Bay. John Street, Dingle, Co. Kerry
- **Bewley Oriental Café**
Mekka für Kaffeetrinker und Kuchenfans direkt in der Fußgängerzone. 78-79 Grafton Street, Dublin 2

Sehenswert

- **Whiskey-Museum**
Im Jameson Heritage Centre in Midleton erfährt man alles über die Destillier-Kunst in Theorie und Praxis.
- **Guinness-Storehouse**
In Dublins ältester Brauerei dreht sich alles um das „schwarze Gold" der Insel. Kostprobe inclusive

Termine

- **Austernfest**
Am 28. September 2006 wird in Galway der flinkeste Austernöffner der Welt ermittelt.

Spezialitäten
aus Irland

WÜRZIGES DUNKELBIER

Weltberühmt ist das besonders malzige, daher schwarze Guinness Stout mit der typisch cremigen, hellen Schaumkrone. In Südirland bevorzugt man Beamish und Murphys. Ebenfalls exportiert wird ein rotes Ale. Bei uns heißt es Kilkenny Irish Beer, in Irland Smithwicks! Es schmeckt etwas milder und leicht süßlich.

KÖSTLICHER KÄSE

Zu den besten Bauernkäsen gehören u. a. der würzige Dubliner von Kerrygold und der halb feste Gubben. Die kräftigen Weichkäse Milleen und Maighean gibt's bei www.gruene-insel.de

SEELENWÄRMER

Für seine durchgefrorenen Passagiere erfand der Chef vom Shannon-Airport 1940 den Irish Coffee. Eine Mischung aus Kaffee, Whiskey, Zucker und halb steif geschlagener Sahne.

ABER BITTE MIT SAHNE

Man trinkt sie pur oder auf Eis: Baileys Original Irish Cream und Carolans aus Whiskey und frischer Sahne. Beim Sheridan's sind Kaffee- und Sahnelikör separat in einer geteilten Flasche.

LÄSST KEINE WÜNSCHE OFFEN

Ob Sightseeing-Tour oder Wanderurlaub – Info-Material gibt's bei Irland Information, Gutleutstr. 32, 60329 Frankfurt/M., Tel. 069 923185-0, www.tourismireland.de

Im nächsten Heft: Ostern in Andalusien

Irland zu Hause entdecken

10 Präsentkörbe

im Wert von jeweils 100 €

Appetit auf die „grüne Insel" bekommen? Dann gewinnen Sie 1 Präsentkorb mit irischen Spezialitäten! Fürs kulinarische Wohl sorgen 4 Sorten Kerrygold Original Irischer Käse, „Brown Bread"-Backmischung, Breakfast-Tea, Honig-Senf und Country-Relish. Den Wissensdurst stillen 1 DVD und 1 Bildband.

Schreiben Sie an: Redaktion kochen & genießen, Kennwort „Irland", 20804 Hamburg. Einsendeschluss: 12. 3. 2006. Das Los entscheidet. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Bauer Verlagsgruppe und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen.

Mascarpone-Sekt-Charlotte

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 4 Eier (Gr. M), Salz, 75 g + 75 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 100 g Mehl, 25 g Speisestärke
- 1 gehäufter TL Backpulver
- 250 g Aprikosen-Konfitüre
- 6 Blatt weiße Gelatine
- 1 Dose (314 ml) Mandarinen
- 1 Pikkolo (200 ml) Sekt
- 500 g Mascarpone
- 200 g Schlagsahne, Backpapier

1 Backblech (ca. 35 x 40 cm) mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 75 g Zucker und Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Eigelb einzeln darunter schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver darauf sieben, unterheben. Aufs Blech streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 10–12 Minuten backen.

2 Konfitüre erwärmen, pürieren. Biskuit auf ein feuchtes Geschirrtuch stürzen. Sofort Backpapier abziehen. Biskuit mit Konfitüre bestreichen, von der Längsseite her aufrollen. Auskühlen.

3 Die Biskuitrolle in ca. 16 Scheiben schneiden. Springformrand (26 cm Ø) auf eine Tortenplatte stellen. Ca. 9 Scheiben dicht an dicht innen an den Formrand setzen. Rest Scheiben nebeneinander in die Mitte legen.

4 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mandarinen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 100 ml Saft erhitzen (nicht kochen!). Gelatine ausdrücken und unter Rühren darin auflösen. Sekt einrühren. Mascarpone und 75 g Zucker verrühren. Sektmischung darunter rühren. Sahne steif schlagen. Erst Sahne, dann Mandarinen unter die Sektcreme heben. Auf den Boden streichen. Ca. 3 Stunden kalt stellen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Backzeit 10–12 Min.
Auskühl-/Kühlzeit ca. 4 Std.
Stück ca. 360 kcal
5 g E · 19 g F · 37 g KH

Gut vorbereitet

- *Verpacken: in Alufolie oder fester Box*
- *Einfrieren: max. 1 Monat*
- *Auftauen: am kühlen Ort ca. 7 Stunden*

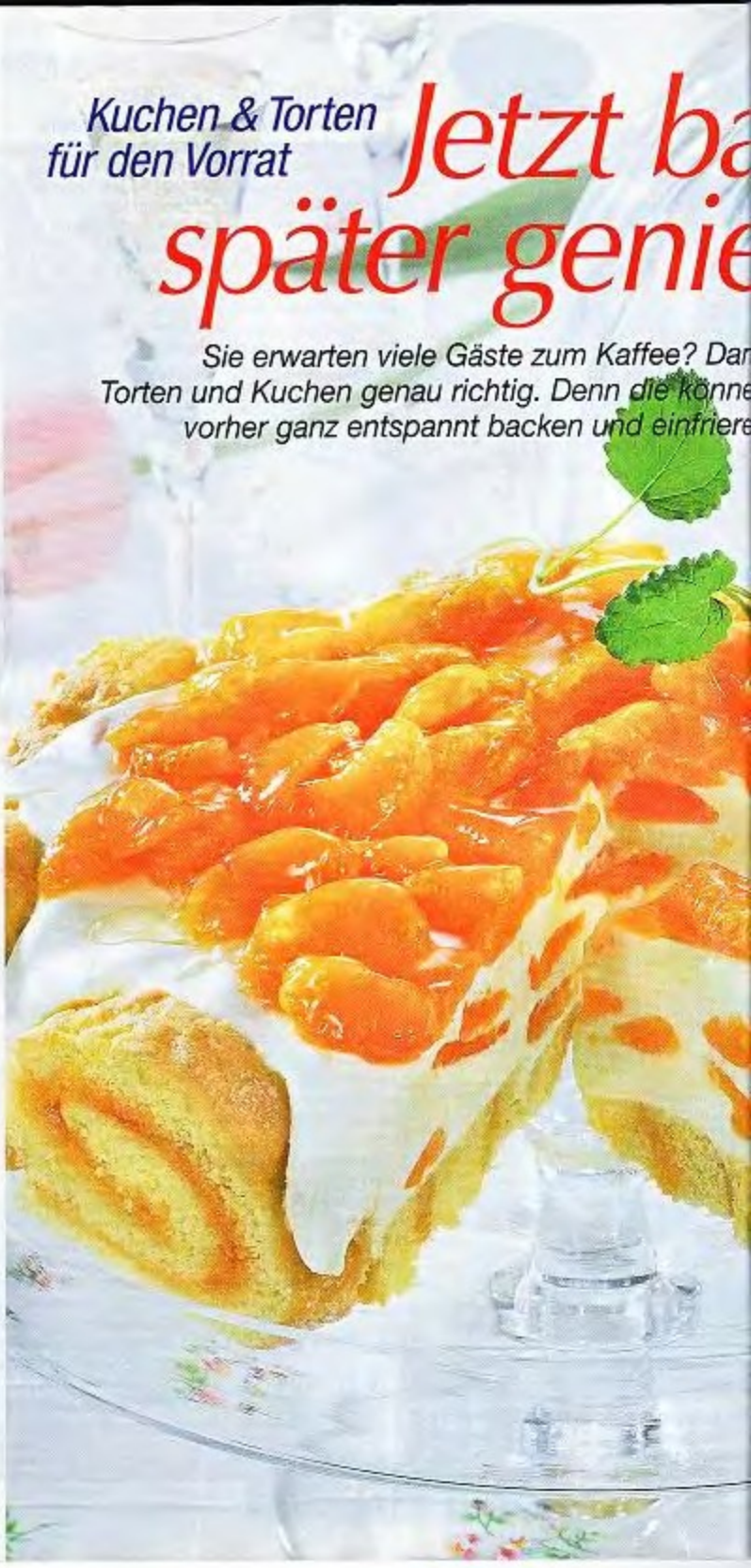
Nach dem Auftauen:

1 Dose Mandarinen abtropfen, auf der Torte verteilen. Saft mit Wasser auf ¼ l auffüllen, mit 1 P. Tortengusspulver nach Anweisung zubereiten, darauf verteilen. Oder Torte nur mit Sahnetuffs verzieren.

Kuchen & Torten für den Vorrat

Jetzt ba später genie

Sie erwarten viele Gäste zum Kaffee? Dar Torten und Kuchen genau richtig. Denn die könne vorher ganz entspannt backen und einfriere



cken – ßen

ind diese
Sie schon Tage
zw. lagern

Käse-Sahne-Torte mit Baiser

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 3 Eier (Gr. M), Salz
- 75 g + 200–250 g Zucker
- 3 Pckch. Vanillin-Zucker
- 125 g Mehl
- 2 gestrich. TL Backpulver
- 250 g Himbeer-Konfitüre
- 10 Blatt weiße Gelatine
- 250 g + 300 g Schlagsahne
- 1 kg Magerquark
- abgeriebene Schale und Saft von 2 unbehandelten Zitronen
- 4 EL Mandelblättchen
- ca. 100 g weißes Baiser
- Puderzucker z. Bestäuben
- Backpapier

1 Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß, 3 EL kaltes Wasser und 1 Pr. Salz steif schlagen, dabei 75 g Zucker und 1 Vanillin-Zucker einrieseln. Eigelb einzeln darunter schlagen. Mehl und Backpulver darauf sieben, unterheben. In die Form streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 Konfitüre durch ein Sieb streichen. Biskuit 1 x waagerecht so durchschneiden, dass der untere Boden etwas dicker ist. Einen Tortenring um den unteren Boden schließen. Konfitüre darauf streichen.

3 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 250 g Sahne steif schlagen. Quark, 200–250 g Zucker, 1 Vanillin-Zucker und Zitronenschale verrühren. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen. 8 EL (80 ml) Zitronensaft einrühren. In die Quarkmasse rühren. Sahne darunter heben. Auf die Konfitüre streichen. Den 2. Boden darauf legen und ca. 6 Stunden kalt stellen.

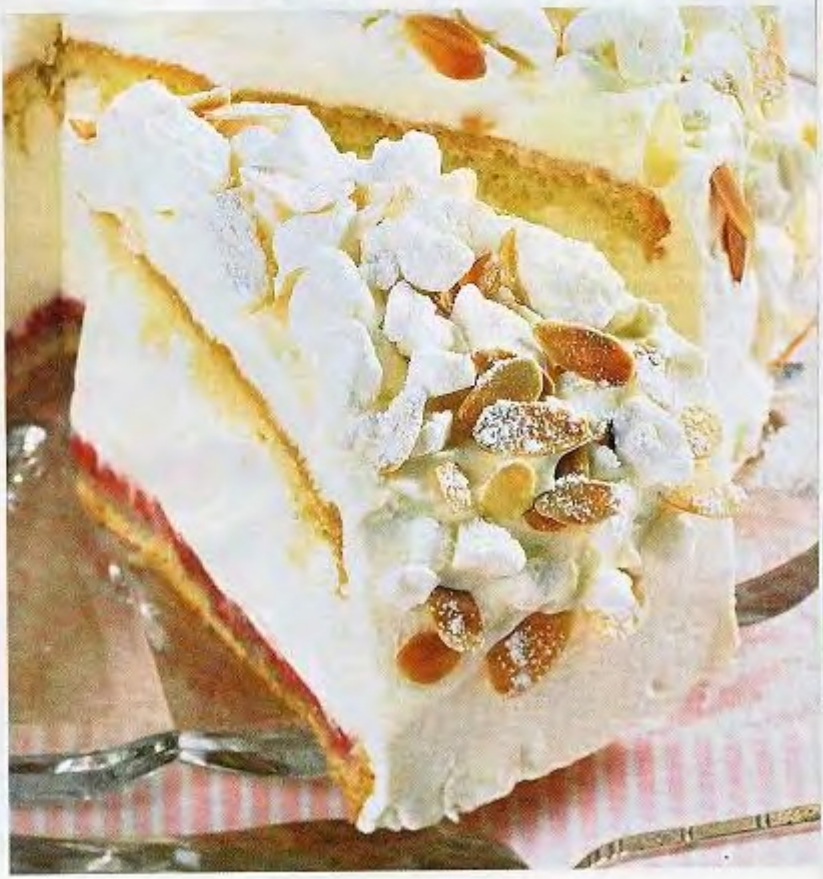
4 Mandeln ohne Fett rösten, auskühlen. Baiser zerbröseln. 300 g Sahne steif schlagen, dabei 1 Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Torte damit einstreichen, mit Baiser und Mandeln bestreuen. Vorm Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Backzeit ca. 25 Min.
Auskühl-/Kühlzeit ca. 7 Std.
Stück ca. 360 kcal
13 g E · 14 g F · 43 g KH

Gut vorbereitet

- *Verpacken: in Alufolie oder fester Box*
- *Einfrieren: 1–2 Monate*
- *Auftauen: am kühlen Ort ca. 7 Stunden*

Fotos: Sti



Die möc
man am liebste
gleich verna

Kirschtorte mit Nuss-Sahne

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 125 g Mehl
- 125 g + 50 g gem. Haselnüsse
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 5 Eier (Gr. M)
- 150 g + 2 TL Zucker
- 2 P. Vanillin-Zucker, Salz
- 1 Glas (720 ml) Kirschen
- 35 g Speisestärke
- 3 EL gehackte Haselnüsse
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 400 g + 250 g Schlagsahne
- 2 EL (30 g) Borkenschokolade
- Kakao zum Bestäuben
- Backpapier

1 Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Mehl sieben, mit 125 g gemahlenen Nüssen und Backpulver mischen. Eier trennen. Eigelb, 3–4 EL lauwarmes Wasser, 150 g Zucker und 1 Vanillin-Zucker ca. 6 Minuten schaumig schlagen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, zur Eigelbmasse geben. Die Mehlmischung darauf geben und alles unterheben.

2 Masse in die Form streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: nicht geeignet/Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Kirschen abtropfen, Saft auffangen. 6 EL Saft und Stärke verrühren. Rest Saft aufkochen, Stärke einrühren, ca. 1 Minute unter Rühren köcheln. Kirschen unterheben. 15 Minuten abkühlen.

4 Boden 1 x waagerecht durchschneiden. Tortenring um unteren Boden schließen. Kirschen darauf streichen, auskühlen.

5 Gehackte und 50 g gemahlene Nüsse getrennt rösten, auskühlen. Gelatine kalt einweichen. 400 g Sahne steif schlagen, dabei 2 TL Zucker und 1 Vanillin-Zucker einrieseln. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen. 2–3 EL Sahne einrühren, dann unter Rest Sahne rühren. Geröstete gemahlene Nüsse unterheben. Auf die Kirschen streichen. 2. Boden darauf legen. Ca. 4 Stunden kalt stellen.

6 250 g Sahne steif schlagen. Torte mit ca. ⅔ Sahne einstreichen. Rand mit gehackten Nüssen bestreuen. Rest Sahne als Tuffs auf die Torte spritzen. Schokolade hacken, auf die Torte streuen. Kurz vorm Servieren mit Kakao bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Backzeit ca. 30 Min.
Auskühl-/Kühlzeit ca. 5 ½ Std
Stück ca. 380 kcal
7 g E · 23 g F · 34 g KH

Gut vorbereitet

- *Verpacken: in Alufolie oder fester Box*
- *Einfrieren: max. 2 Monate*
- *Auftauen: am kühlen Ort ca. 6 Stunden*

hte n chen

Apfel-Whisky-Kranz mit Krokant

Zutaten für ca. 24 Scheiben:

- Fett und Mehl für die Form
- 500 g säuerliche Äpfel
- 4–5 EL Zitronensaft
- 250 g weiche Butter/Margarine
- 375 g + 75 g + 50 g Zucker
- 1 P. Vanillin-Zucker, Salz
- 6 Eier (Gr. M), 375 g Mehl
- 1 P. Backpulver, 100 ml Whisky
- 2 EL Mandelkerne (ohne Haut)
- 75 g + etwas Puderzucker
- 1 Holzspieß, Backpapier
- 1 kleiner Plastikbeutel

1 Kranzform (26 cm Ø; ca. 2,5 l Inhalt) oder Springform mit Rohrbodeneinsatz (26 cm Ø; ca. 8 cm hoch) fetten, mit Mehl ausstäuben. Äpfel schälen, evtl. vierteln, entkernen, dann grob raspeln. Mit 3 EL Saft mischen.

2 Fett, 375 g Zucker, Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und portionsweise kurz unterrühren. Apfelraspel unterheben. In die Form streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 160 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1 Stunde backen. In der Form 10–15 Minuten abkühlen lassen.

3 75 ml Wasser, Whisky und 75 g Zucker kurz aufkochen, dann unter Rühren 3–5 Minuten köcheln. Kuchen aus der Form stürzen, evtl. in eine Fettpfanne setzen. Sofort mit einem Holzspieß mehrmals einstechen und mit dem Whiskysud beträufeln. Kuchen auskühlen. Abgedeckt mind. 5 Stunden ziehen lassen.

4 50 g Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren. Mandeln unterrühren. Auf Backpapier verteilen. Auskühlen.

5 75 g Puderzucker und 1–2 EL Zitronensaft verrühren. In einen Plastikbeutel füllen, eine kleine Ecke abschneiden. Kuchen in Streifen damit verzieren. Mandelkrokant grob hacken, darüber streuen. Guss trocknen lassen. Kuchen vorm Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Backzeit ca. 1 Std.
Auskühl-/Marinierzeit ca. 6 Std.
Stück ca. 290 kcal
4 g E · 11 g F · 39 g KH

Gut vorbereitet

- *Verpacken: in Alufolie oder fester Box*
- *Lagern: kühl und trocken ca. 4 Tage*
- *Einfrieren: max. 1 Monat (ohne Guss und Krokant)*
- *Auftauen: unverpackt bei Zimmertemperatur ca. 3 Stunden*

Teller + Platte: Wedgwood

Einfrier-Tipp für Torten

Damit die Sahne-Deko nicht beschädigt wird: mehrere Holzspießchen dazwischen stecken. Die Torte auf einer Palette oder einem Tablett ca. 2 Stunden vorfrieren. Dann in Alufolie einschlagen und ganz einfrieren.

Mandel-Schichttorte mit Buttercreme

Zutaten für ca. 18 Stücke:

- ½ l Milch
- 1 Pckch. Puddingpulver „Vanille" (zum Kochen; für ½ l Milch)
- 75 g + 375 g Zucker
- Fett und Mehl für die Form
- 6 Eier (Gr. M), 500 g weiche Butter
- 225 g Mehl, 150 g gemahlene Mandeln ohne Haut, Salz
- 5 geh. EL (50 g) Mandelblättchen
- evtl. unbeh. Orange, Sternfrucht (Karambole), Kapstachelbeeren (Physalis) und Puderzucker zum Verzieren, Frischhaltefolie

1 6 EL Milch, Puddingpulver und 75 g Zucker verrühren. Rest Milch aufkochen. Puddingpulver einrühren und ca. 1 Minute unter Rühren köcheln. Auskühlen lassen, dabei öfter umrühren.

2 Springform (26 cm Ø) fetten, mit Mehl ausstäuben. Eier trennen. 375 g Butter und 375 g Zucker ca. 5 Minuten cremig rühren. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl und gemahlene Mandeln mischen, im Wechsel mit 3 EL Wasser kurz unterrühren. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. ⅓ Eischnee unter den Teig rühren, Rest unterheben.

3 ⅓ Masse in die Form streichen. 1 EL Mandelblättchen darauf streuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Aus der Form lösen. Auskühlen. 2 weitere Böden ebenso backen.

4 125 g Butter im hohen Rührbecher ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Pudding löffelweise darunter schlagen. Creme auf 2 Böden streichen. Alle Böden zusammensetzen. In Folie wickeln. Über Nacht kühlen. Vorm Servieren 2 EL Mandelblättchen rösten, auskühlen. Torte mit Mandelblättchen, Früchten und Puderzucker verzieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Backzeit gesamt ca. 1¼ Std.
Auskühl-/Kühlzeit ca. 14 Std.
Stück ca. 480 kcal
7 g E · 32 g F · 37 g KH

Gut vorbereitet

- *Verpacken: in Alufolie oder fester Box*
- *Lagern: am kühlen Ort ca. 5 Tage*
- *Einfrieren: 1–2 Monate*
- *Auftauen: am kühlen Ort ca. 6 Stunden*

Kuchen & Torten für den Vorrat

Die schm von Tag zu Tag b

ecken esser

Kleine Sacher-Schnitten

Zutaten für ca. 24 Stück:

- Fett u. Mehl für die Fettpfanne
- 200 g Zartbitter-Schokolade
- 8 Eier (Gr. M)
- 200 g weiche Butter
- 200 g Zucker, 200 g Mehl
- 1 gehäufter TL Backpulver
- 1 gehäufter EL (15 g) Kakao
- Salz, 50 g Puderzucker
- 450–600 g Aprikosen-Konfitüre
- 300 g Zartbitter-Kuvertüre
- 50 g Vollmilch-Kuvertüre
- 1 kleiner Plastikbeutel

1 Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm; mind. 3,5 cm tief) fetten, mit Mehl ausstäuben. Schokolade in Stücke brechen und im heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen.

2 Eier trennen. Butter und Zucker cremig rühren. Die flüssige Schokolade nach und nach unterrühren. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen und portionsweise kurz unterrühren.

3 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei Puderzucker einrieseln. ⅓ Eischnee unter den Teig rühren, Rest unterheben.

4 Auf die Fettpfanne streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

5 Boden in 4 Stücke teilen und jeweils 1 x waagerecht durchschneiden. Konfitüre erwärmen und durch ein Sieb streichen. Ca. ⅓ Konfitüre auf die unteren Böden streichen, obere Böden darauf setzen. Jedes Stück in ca. 6 Schnitten (ca. 5 x 10 cm) schneiden.

6 Zartbitter-Kuvertüre grob hacken, im heißen Wasserbad schmelzen. Schnitten auf der Unterseite mit etwas davon überziehen. Ca. 20 Minuten trocknen. Dann rundum, bis auf die Unterseite, mit Rest Konfitüre einstreichen. Ca. 20 Minuten trocknen lassen. Übrige Zartbitter-Kuvertüre erneut schmelzen. Schnitten damit überziehen. Ca. 40 Minuten trocknen lassen. Vollmilch-Kuvertüre hacken, schmelzen, in einen Plastikbeutel füllen und eine kleine Ecke abschneiden. Schnitten damit verzieren und trocknen lassen.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Backzeit ca. 25 Min.
Auskühl-/Trockenzeit ca. 3 Std.
Stück ca. 340 kcal
5 g E · 17 g F · 39 g KH

Gut vorbereitet

- *Verpacken: in Alufolie oder fester Box*
- *Lagern: am kühlen trockenen Ort ca. 6 Tage*
- *Einfrieren: ca. 2 Monate*
- *Auftauen: unverpackt bei Zimmertemperatur ca. 4 Stunden*

Kanne, Teller + Tasse: Weißgwood gr. Teller rechts: Sky 16, Teller rechts: Kronen-Zeiten

Ernesto Drews aus Düsseldorf backt diese leckeren Krapfen gern, wenn Freunde zu Besuch kommen: „Sind Kinder dabei, lasse ich den Baileys in der Füllung weg und nehm stattdessen einfach 2 Löffel Sahne mehr."

Nutella-Krap

mit Schuss

...nicht nur zum Karneval ein Hit!

fen

Zutaten für ca. 20 Stück:

- 2 EL weiche Nuss-Nougat-Creme (z. B. Nutella)
- je 2 EL Schlagsahne und Baileys (Whiskey-Sahne-Likör)
- 3 Eier (Gr. M), 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- Salz
- 250 g Magerquark
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- ca. 1 kg Butterschmalz oder weißes Frittierfett
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Stück ca. 120 kcal
4 g E · 3 g F · 19 g KH

1 Nuss-Nougat-Creme, Sahne und Likör verrühren. In einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen, kühl stellen. Eier, Zucker, Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Quark einrühren. Mehl und Backpulver mischen, kurz unterrühren.

2 Fett in einem hohen Topf erhitzen. Es hat die richtige Temperatur, wenn an einem Holzkochlöffelstiel oder einem Holzspieß kleine Bläschen hochsteigen. Oder das Fett in einer Fritteuse auf ca. 180 °C erhitzen.

3 2 Teelöffel kurz ins heiße Fett tauchen und aus dem Teig kleine Nocken abstechen. Sofort ins heiße Fett gleiten lassen, dabei nicht mehr als ca. 5 Stück auf einmal in den Topf geben. Damit sich der Teig immer gut vom Löffel löst, die Löffel jedes Mal wieder ins Fett tauchen.

4 Krapfen portionsweise in ca. 4 Minuten goldbraun backen, dabei zwischendurch einmal wenden. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.

5 Mit der Tülle des Spritzbeutels in die fertigen Krapfen stechen und jeweils etwas Creme hineinspritzen (ganz perfekt wird's mit einer speziellen Berliner Fülltülle). Krapfen mit Puderzuker bestäuben und sofort servieren.

Schmecken frisch am besten

Tasse Krümel-Zahn

Im nächsten Heft: Pfirsich-Kokos-Torte

Und Ihr Lieblingskuchen?

Ob prächtige Torte, saftiger Blechkuchen oder Kleingebäck – bewährte Rezepte sollten Sie nicht für sich behalten! Deshalb: Schicken Sie uns Ihr liebstes Back-Rezept. Eine Veröffentlichung honorieren wir mit 26 €. Die Adresse lautet: Redaktion kochen & genießen, Briefach 2409, 20077 Hamburg. Oder einfach faxen: Fax 0900 5025020 (0,62 €/Min. aus dem dt. Festnetz, Bauer Vertriebs KG).

kochen & genießen

IM APRIL

Feines Schlemmer-Menü

Verwöhnen Sie Ihre Liebsten: Das Lammkarree mit Kräuterkruste zergeht auf der Zunge! Raffiniert dazu: Speck-Böhnchen mit geschmorten Kirschtomaten

Ostern kann kommen ...

... und die liebe Familie auch. Kasseler & Käsekartoffeln, Gemüsesuppe und knuspriges Brot mit leckeren Dips machen das Osterbuffet für alle zu einem unkomplizierten Vergnügen

So schmeckt der Frühling

Zartes junges Gemüse, frische Kräuter, Geflügel wie dies edle Perlhuhn, saftige Braten für die große oder kleine Runde – da wird nicht nur Ostern zu einem Fest für Feinschmecker

Süße Nesthocker

Diese zwei lustigen Langohren haben sich's im Grünen bequem gemacht – wer sie findet, darf losknabbern!

Viva Andalusien!

Der sonnige Süden Spaniens – das ist Temperament, Lebensfreude, Genuss und die Heimat der Tapas. Genießen Sie die andalusische Küche und ihre kleinen Köstlichkeiten, z. B. Spargel-Tortilla und Schinken

Eierlikör-Torte oder Himbeer-Herz?
Saftiger Rüblikuchen oder klassischer Osterkranz?
Da fällt die Entscheidung schwer!
Die Lösung: Backen Sie doch einfach alle!

Ihr neues **kochen & genießen** erscheint am 15. 03. 2006